

**TAMPEREEN YLIOPISTO**

## Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan

Kasvatustieteiden yksikkö

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma

EMMI RISTIMÄKI

Marraskuu 2017

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella urheiluakatemiaan yläkoululeiritykseen osallistuneiden nuorten urheilijoiden suhdetta liikuntaan. Suhdetta liikuntaan lähestyttiin liikunnalle annettujen merkitysten kautta. Keskeistä oli pyrkiä tunnistamaan merkityksiä, jotka kiinnittävät nuoren liikunnalliseen elämäntapaan ja aktiiviseen urheiluharrastukseen. Lisäksi tarkasteltiin nuorten näkemystä liikunnan merkityksestä heidän tulevaisuudessaan ja tutkittiin, löytyykö nuorista erilaisia liikkujatyyppejä. Tutkimustuloksilla on painoarvoa sekä kilpaurheilun että liikunnallisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta. Lisäksi tutkimus antaa mielenkiintoista tietoa urheiluakatemialle nuorten tulevaisuuden näkemyksistä. Liikunnan merkityksiä on tutkittu aikaisemmin määrällisin menetelmin, minkä vuoksi tässä tutkimuksessa liikunnan merkityksiä lähestyttiin laadullisen tutkimuksen keinoin.

Tutkimuksen aineiston tuottivat erään urheiluopiston urheiluakatemiaan yläkoululeiritykseen osallistuneet nuoret. Tutkimusaineisto koostui 41 nuoren tekemästä kirjallisesta tehtävästä ja harkinnanvaraisesti valittujen kuuden nuoren yksilöhaastattelusta. Sekä kirjallisen aineiston että haastattelujen analyysia ohjasi abduktiivisesti etenevä teoriaohjaava sisällönanalyysi. Kategorisoinnin lisäksi aineiston analyysissa käytettiin avuksi kvantifiointia. Nuorten liikunnalle antamat merkitykset jakautuivat hyvinvointia ja urheilijaksi kasvua tukeviin merkityksiin. Hyvinvointia tukeviksi merkityksiksi tulkittiin terveys ja fyysinen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi, sosiaaliset merkitykset ja vapaa-ajan viettäminen. Urheilijaksi kasvua tukeviksi merkityksiksi puolestaan tulkittiin kilpailuvietti, kehittyminen ja lajimerkitykset.

Terveydelliset ja sosiaaliset merkitykset nousivat tässä tutkimuksessa nuorille liikunnassa tärkeimmiksi tekijöiksi. Nuoret tunnistivat erityisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät monipuolisesti. Kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret ennakoivat liikunnalla olevan tärkeä rooli heidän elämässään myös tulevaisuudessa. Analyysin pohjalta nuorten joukosta löytyi kahdenlaisia liikkujatyyppejä, jotka nimettiin kilpailijoiksi ja liikkujiksi. Kilpailijoiden liikunnalle antamissa merkityksissä korostuivat liikkujia enemmän kilpailuvietti, kehittyminen ja lajimerkitykset.

Nuorten suhde liikuntaan on vahva, ja he antavat liikunnalle erilaisia merkityksiä. Urheiluakatemiaan toimintaan osallistuu myös nuoria, joiden merkitysrakenteissa korostuvat muut merkitykset kuin kilpaurheiluun perinteisesti liitetty tekijät. Urheilevien nuorten ajatusmaailman tunnistaminen on tärkeää, jotta urheiluseuratoiminnassa osataan ottaa huomioon myös ne nuoret, jotka eivät tavoittele urheilijan uraa ja osallistuvat toimintaan muista syistä. Näiden tekijöiden tunnistaminen on tärkeää sekä kilpaurheilun että laajemmin liikunnallisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta.

Avainsanat: liikunta, urheilu, urheiluakatemia, merkitys, sisällönanalyysi

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>LIIKUNTA OSANA NUOREN ARKIPÄIVÄÄ.....</b>	<b>6</b>
2.1	KATSAUS TÄMÄN HETKEN LIIKUNTAKULTTUURIIN .....	6
2.2	NUORUUSIKÄ JA LIIKUNTA .....	9
2.3	LIIKUNTASUHDE TUTKIMUSTA TAUSTOITTAVANA NÄKÖKULMANA .....	14
2.3.1	<i>Liikuntamerkitysten syntyminen ja liikuntasuhteen osa-alueet .....</i>	<i>15</i>
2.3.2	<i>Liikunnan merkitysulottuvuudet .....</i>	<i>17</i>
2.4	YHTEENVETO .....	19
<b>3</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....</b>	<b>21</b>
3.1	TUTKIMUSTEHTÄVÄ .....	21
3.2	TUTKIMUSKOhteena MERKITYKSET .....	21
3.3	TUTKIMUSaineisto JA ANALYYSI .....	26
3.3.1	<i>Merkityskartat .....</i>	<i>28</i>
3.3.2	<i>Merkityskarttojen analyysi .....</i>	<i>30</i>
3.3.3	<i>Haastatteluaaineisto .....</i>	<i>32</i>
3.3.4	<i>Haastatteluaaineiston analyysi .....</i>	<i>34</i>
<b>4</b>	<b>URHEILEVIEN NUORTEN LIIKUNNALLE ANTAMAT MERKITYKSET .....</b>	<b>36</b>
4.1	HYVINVOINTIA TUKEVAT MERKITYKSET .....	38
4.1.1	<i>Terveys ja fyysinen hyvinvointi .....</i>	<i>38</i>
4.1.2	<i>Psyykinen hyvinvointi .....</i>	<i>42</i>
4.1.3	<i>Sosiaaliset merkitykset .....</i>	<i>45</i>
4.1.4	<i>Vapaa-ajan viettäminen .....</i>	<i>50</i>
4.2	URHEILIJAKSI KASVUA TUKEVAT MERKITYKSET .....	53
4.2.1	<i>Kilpailuvietti .....</i>	<i>53</i>
4.2.2	<i>Kehittyminen .....</i>	<i>55</i>
4.2.3	<i>Lajimerkitykset .....</i>	<i>59</i>
<b>5</b>	<b>LIKKUJATYYPIT – NUORTEN SUHDE LIIKUNTAAN.....</b>	<b>63</b>
5.1	KILPAILIJAT – TAVOITTEENA KILPAURHEILU .....	64
5.2	LIKKUJAT – LIIKUNTA OSANA ARKIPÄIVÄÄ JA HYVINVOINTIA .....	66
<b>6</b>	<b>POHDINTA .....</b>	<b>70</b>
6.1	LUOTETTAVUUS .....	70
6.2	EETTISYYS .....	74
6.3	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	76
6.4	JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET .....	83
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>84</b>
	<b>LIITTEET</b>	

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää nuorten urheilijoiden suhdetta liikuntaan. Liikuntakasvatuksen pyrkimyksenä on pitkään ollut liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen. Pasi Kosken (2013) mukaan siinä on onnistuttu silloin, kun liikunnalla on niin tärkeä asema ihmisen elämässä, että se näkyy arjen toiminnoissa pitkin elämänkulkua. Nykypäivänä monet eri tahot kilpailevat nuorten huomiosta, mikä luo haasteen liikuntakasvatukselle. Liikunnan harrastaminen kilpailee muiden vapaa-ajanviettotapojen kanssa paikastaan nuorten elämässä. Mikäli urheilusta ei ole muodostunut nuorelle riittävän kiinnostavaa tapaa viettää vapaa-aikaa, urheilusta luovutaan ja varataan aikaa muulle tekemiselle (Itkonen 2013).

Lasten ja nuorten liikuntaa on tutkittu paljon. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen erityisesti murrosiässä on havaittu niin kotimaassa kuin maailmanlaajuisesti (Biddle, Atkin, Cavill & Foster 2011; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 87). Urheiluseuraliikunnan lajivalikoimasta, ikä- ja sukupuolijakaumasta ja intensiteetin määrästä tiedetään paljon. Myös erilaiset motiivitarkasteluihin perustuvat näkökulmat ovat olleet yleisiä. Tässä tutkimuksessa nuorten suhdetta liikuntaan lähestytään motiivien sijasta liikunnalle annettujen merkitysten kautta. Motiivien tutkiminen kertoo sen, miksi liikuntaa harrastetaan, kun taas urheilun merkitykset puolestaan kuvaavat niitä asioita, joita urheilussa pidetään tärkeinä (Aarresola & Konttinen 2012a, 32). Nuoret antavat ympäröivälle todellisuudelle erilaisia merkityksiä. Mitä enemmän ja voimakkaampia liikunnan merkityksiä nuori havaitsee ja sisäistää, sitä todennäköisemmin hänen suhteensa liikuntaan tulee näkyviin myös liikunta-aktiivisuutena (Koski 2013; Berg 2015).

Liikkumattomuuden ongelman lisäksi pinnalla nuorisourheilussa ja -liikunnassa on ollut lahjakkaiden nuorten tunnistaminen ja tukeminen. Suomalainen urheilujärjestelmä on viime vuosina suunnannut aktiivisia toimenpiteitä urheilevien koululaisten kehittymiseen ja hyvinvointiin. Viime vuosina kehittämisen kohteeksi on noussut urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen yläkouluissa. (Härkönen 2014.) Urheiluakatemiaohjelma koordinoi valtakunnallista urheiluyläkoulutoimintaa, jonka tavoitteena on tukea urheilijan kasvua mahdollistamalla urheilua tukeva toiminta koulupäivän yhteydessä. Yläkoulutoiminnan leirimallissa yhdistetään tavoitteellinen koulunkäynti ja päivittäisen urheilutoiminnan kehittäminen. (Urheiluakatemiaohjelma 2015.)

Tässä tutkimuksessa tutkitaan urheiluakatemiaan yläkoululeiritykseen osallistuvien urheilevien nuorten suhdetta liikuntaan tarkastelemalla niitä merkityksiä, joita nuoret liikunnalle antavat. Lisäksi kartoitetaan nuorten näkemystä liikunnan merkityksestä heidän tulevaisuudessaan ja tutkitaan, löytyykö nuorista erilaisia liikkujatyyppejä. Liikkujatyyppeiden avulla pyritään kuvaamaan niitä asioita, joita nuori liikunnassa arvostaa, mikä saa hänet liikkumaan ja mitä hän liikunnastaan itse haluaa (Kari 2016, 66). Kokonaisuudessaan kiinnostavaa on tietää, mitkä asiat nuoret kokevat liikunnassa merkitykselliseksi ja mitkä tekijät vetävät nuorta urheilun pariin. Samalla saadaan tietoa nuorten tulevaisuutta koskevista ajatuksista ja mahdollisista urheilullisista tavoitteista. Keskeistä on pyrkiä tunnistamaan niitä kokemuksia ja merkityksiä, jotka kiinnittävät nuoren fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.

Urheilevien nuorten ajatusmaailman tunnistaminen on tärkeää sekä huippu-urheilun että laajemmin liikunnallisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta. Liikuntaan ja terveystietoon erikoistuneena opettajana näen tämän tutkimuksen avaavan uusia näkökulmia ymmärtää nykypäivän nuoria ja heidän suhdettaan liikuntaan. Kilpaurheilutaustani ja vahva suhteeni liikuntaan ovat lisänneet mielenkiintoani tutkimusaihetta kohtaan. Tutkimukseni hyödyttää erityisesti kyseistä yläkoululeiritystä, mutta antaa myös eväitä laajemmin liikunnallisen elämäntavan ymmärtämiseen ja kehittämiseen.

Liikuntasuhde-käsite on valittu tutkimuksen keskeiseksi näkökulmaksi. Se on auttanut minua hahmottamaan sitä, että nuorten suhde liikuntaan muodostuu myös muiden tekijöiden kuin omakohtaisten liikuntakokemusten kautta. Kulttuuri vaikuttaa yksilön liikuntasuhteeseen, sillä ne asiat, jotka ovat kulttuurissamme merkityksellisiä ja arvokkaita, saavat helpommin merkityksen yksilön omassa elämässä. (Koski 2013.) Tässä tutkimuksessa lähestyn nuorten suhdetta liikuntaan laadullisen tutkimuksen menetelmin, koska liikunnan merkityksiä on tutkittu aikaisemmin pääasiassa määrällisesti (esim. Koski 2005; Zacheus 2009; Aarresola & Konttinen 2012a). Tutkimukseni taustalla vaikuttaa konstruktivistinen tiedonkäsitys ja analyysia ohjaa abduktiivisesti etenevä teoriaohjaava sisällönanalyysi. Tutkimusaineistoni koostuu sekä kirjallisesta aineistosta että haastatteluista, joiden analyysin pohjalta vastaan tutkimustehtäväni kolmeen alakysymykseen.

# 2 LIIKUNTA OSANA NUOREN ARKIPÄIVÄÄ

## 2.1 *Katsaus tämän hetken liikuntakulttuuriin*

Tässä luvussa pyrin kuvaamaan sitä, millainen on liikuntakulttuurinen ajankuva ja millaisia kulttuurisia puhetapoja, asenteita ja arvostuksia tämän hetken liikuntakulttuuriin liitetään. Itkonen (2012, 172) kuvaa tämän hetken lapsi- ja nuorisourheilua kirjoittaessaan, että nuorison liikkumisen osalta ainoastaan muutos on pysyvää. Suomalainen urheilu- ja liikuntakulttuuri on läpikäynyt useita muutoksia. Nuorisourheilun eriytyminen on osaltaan luonut uusia tavoitteita urheiluun, jolloin nuorten omat merkityksenannot saattavat erota huomattavasti urheilujärjestelmän päämääristä. (Aarresola 2016, 12; Itkonen 2012.)

Läpi tutkimuksen käytän käsitteitä liikunta ja urheilu. Liikuntalaissa (390/2015) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa paitsi huippu-urheilua. Tiihosen (2015, 4) mukaan liikunnan ja urheilun ero voidaan yksinkertaisimmillaan määritellä niin, että melkein kaikki urheilu on liikuntaa, mutta kaikki liikunta ei ole urheilua. Kilpailu on käsitteiden erottavin tekijä. Se luonnehtii urheilua, mutta ei läheskään kaikkea liikuntaa. Yksinkertaisinta olisi puhua pelkästä liikunnasta, sillä se on kattokäsite urheilulle. Tutkimukseeni osallistuvat nuoret ovat kuitenkin kilpaurheilijoita, joille liikunta oletettavasti näyttäytyy vahvasti urheiluna. Tämän vuoksi käytän tutkimuksessa molempia käsitteitä, usein myös synonyymeinä.

Liikuntakulttuurin muutosta voidaan nähdä edeltäneen kolme erillistä yhteiskuntavaihetta: esimoderni, moderni ja jälkimoderni. Yhteisöllistä esimodernia vaihetta kuvaavat erilaiset leikit ja kisailut niityillä ja aukioilla niillä voimavaroilla, mitä fyysisesti raskaasta työstä jäi jäljelle. Nykypäivän kilpaurheilun nähdään syntyneen modernin yhteiskunnan myötä. Parantuneet kulkuyhteydet ja -välineet loivat aikoinaan edellytykset urheilun laajenemiselle. Myös työn ja vapaa-ajan raja muotoutui selkeäksi. Modernissa teollisuusyhteiskunnassa kilpailullinen menestys oli liikunnan päämäärä, jolloin myös nuorten liikkumisen tavoitteet kiinnittyivät kilpaurheilun käytäntöihin. Tämän päivän jälkimodernissa yhteiskunnassa liikkuminen on monimuotoistunut, ja nuorisokulttuurisen liikkumisen muodot ovat kasvattaneet suosiotaan. Nuorista on tullut kulutuskansalaisia, joilla on lukemattomasti mahdollisuuksia valita oma tapansa liikkua ja viettää

vapaa-aikaa. Tämä on johtanut siihen, että nuorten tavoitteet ovat kirjavampia kuin koskaan aikaisemmin. (Itkonen 2012; Itkonen 2013.)

Zacheus (2008) tutki väitöskirjatutkimuksessaan suomalaisia liikuntasukupolvia ja niiden liikuntasuhdetta. Tutkimustulosten perusteella Suomesta on löydettävissä viisi liikuntasukupolvea: 1) perinteisen liikunnan sukupolvi (1923–1949 syntyneet), 2) kuntoliikunnan läpimurron sukupolvi (1950-luvulla syntyneet), 3) liikuntakulttuurin murroksen sukupolvi (1960-luvulla syntyneet), 4) teknistyneen liikuntakulttuurin nousun sukupolvi (1970-luvulla syntyneet) ja 5) eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvi (1980–1988 syntyneet). Ensimmäisen liikuntasukupolven liikkumista luonnehti runsas arkiliikunta ja perinteisten penkkiurheilulajien, kuten yleisurheilun ja hiihdon, seuraaminen, kun taas toista sukupolvea luonnehti fyysisten arkitoimien vähentyminen ja kuntoliikunnan massatapahtumien yleistymisen. Kolmannen liikuntasukupolven nuoruudesta alkaen on nähtävissä liikuntakulttuurin muutos niin liikunnan seuratoiminnan, omakohtaisen liikunnan, urheilun seuraamisen kuin liikuntaan liittyvän kulutuksenkin osalta. Neljännen sukupolven liikunnassa välineet ja rakennetut liikuntapaikat korostuivat. Penkkiurheilussa esimerkiksi jääkiekon ja moottoriurheilun suosio kasvoi. Viidennen sukupolven elämää kuvaa liikuntakulttuurin moninaistuminen, joka toi mukanaan lajien, liikuntaseurojen, penkkiurheilulajien, liikuntavarusteiden ja -välineiden määrän suuren kasvun. Kilpaurheilu ja muu liikunta ovat myös erottautuneet toisistaan. (Zacheus 2008, 269–271.)

Yhteiskunnassamme vallalla on tällä hetkellä liikunta- ja terveyseetos, joka voidaan nähdä jopa ideologisoituneena liikunnan etujen ja terveysvaikutusten esiintuomisena. Väestöä houkutellaan liikunnan pariin eri reittien, kuten median, liikuntaväen ja terveydenhuollon ammattilaisten, kautta. (Vanttaja, Tähtinen, Koski, Zacheus & Nevalainen, 2015.) Tämän hetken liikuntakulttuurista ajankuvaa voidaan Jaana Karin (2016) mukaan käsitellä nostamalla esiin kolme ajankohtaista ilmiötä: sportisoituminen, liikuntakulttuurin eriytyminen ja huoli väestön fyysisen passiivisuuden lisääntymisestä ja liikkumisen vähenemisestä. Sportisoituminen ”viittaa ilmiöön, jossa urheilu ja siihen kytkeytyvät merkitykset näyttäytyvät elämänaloilla ja asiayhteyksissä, jotka eivät sinällään liity suoranaisesti urheiluun tai liikuntaan” (Koski 2005, 193–194). Liikunnallinen elämäntapa voidaan nähdä nykyajan muoti-ilmiönä, jolla viestitään terveydestä ja hyvinvoinnista. Liikuntaan liittyviä kulutustuotteita markkinoidaan korostaen terveyttä ja hyvinvointia, jolloin yksilöt kuvaavat käyttämiensä kulutustuotteiden kautta itseään ja identiteettiään. (Kari 2016, 58–59.)

Eriytymisellä viitataan nuorten liikkumisen monimuotoistumiseen. Nuoruus ja käsitys nuoruudesta ovat muuttuneet ja moninaistuneet kuluneiden vuosikymmenten aikana merkittävästi. Sukupolvien väliset perinteiset roolit ja suhteet ovat murentuneet, mikä näkyy selkeästi kulutus- ja

nautintoyhteiskunnan korostamalla alueilla, kuten vapaa-ajan vietossa. Nuoruus, terveys ja yksilöllisyys ovat nykypäivänä kaiken ikäisten ihanteita, johon liittyy myös urheilullisuuden korostaminen. Tämän päivän nuorison suhde liikuntaan rakentuu hyvin erilaisista lähtökohdista kuin heidän vanhempiansa tai aikaisempien sukupolvien. Nuorten liikuntakulttuurin muutos voidaan nähdä aiempaa eriytyneempänä, kaupallistuneempana, mediavetoisempana ja organisoidun liikunnan osalta ehkä myös aikuisvetoisempana ja ammattimaisemmin orientoituneena kuin aikaisemmin. (Koski & Tähtinen 2005.) Urheilulajien kasvu ja monipuolistuminen tarjoavat nykypäivän nuorisolle erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia (Itkonen 2012).

Liikunnan arvot ovat olleet pitkään muuttumattomia. Kilpa- ja huippu-urheilun tärkein arvo on ollut suorituksessa, voitossa. Pyykkönen (2011) mukaan nykypäivän liikuntakulttuurissa urheiluun tulisi suhtautua vähemmän ryppyotsaisesti, sillä tosiurheilun ja harrasteliikunnan arvot ovat vaihtaneet paikkaa. Kun aikaisemmin tavoiteltiin huippusuorituksia räkä poskella hiihtäen, nykypäivänä voimat tulisi suunnata työ- ja toimintakyvyn maksimointiin. (Pyykkönen 2011.)

Tämän päivän nuoret ovat aktiivisia, omaan elämäänsä vaikuttavia toimijoita, jolloin he myös itse organisoivat sellaista liikkumista, johon ei sisälly urheilun kaltaista auktoriteettiasemaa. Tällaisia nuorisokulttuurisen liikkumisen muotoja ovat esimerkiksi skeittaus, lumilautailu tai parkour. Urheilutuloksia ja menestystä kilpailuissa tavoitellaan valmentajien ohjauksessa, jolloin urheiluun liittyy vahvasti auktoriteettiasema, jossa toiminta on hyvin aikuisjohtoista. Kaikki nuoret eivät kuitenkaan valitse kilpa- tai huippu-urheilijan vaativaa uraa, jolloin nyky-yhteiskunnan runsaassa kulttuuritarjonnassa kilpaurheilu taistelee paikastaan monien muiden harrastusten ja vapaa-ajanviettopöytäjen kanssa. (Itkonen 2013.)

Kolmas ajankohtainen ilmiö on lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentyminen. Huolta on aiheuttanut vähäisen fyysisen aktiivisuuden vaikutukset nuorten tulevaan työkykyisyyteen sekä laajemmin kansantaloudelliseen kehitykseen. Perusoletuksena voidaan pitää, että liikunnallisesti aktiivinen lapsi tai nuori on myös aktiivinen myöhemmällä ikää. (Lehmuskallio 2007, 38; Aira, Kannas, Tynjälä. Villberg & Kokko, 2013.) Liikunta-aktiivisuuden vähenemistä nuoruudessa käsittelen lisää seuraavassa luvussa 2.2.

Liikuntaa ja urheilua voidaan erotella myös sen mukaan, mitä liikunnalla ja urheilulla tavoitellaan. Eichberg (2004) esittelee kolme liikuntamallia. Ensimmäistä mallia luonnehtivat kilpailu ja tulokset, joiden kautta määritetään tuottamisen identiteettiä. Tuotettujen tulosten kautta voidaan kokea yhteyttä ja yhdessäolon tunteita, ”me-henkeä”. Toinen liikuntamalli korostaa järjestystä ja kuntoa, jolloin tuloksia tärkeämpää on integraation identiteetti. Ryhmävoimistelu voidaan nähdä esimerkkinä tästä mallista. Kolmas liikuntamalli keskittyy juhlimiseen ja leikkiin, liittyen populaari-identiteettiin. (Eichberg 2004.) Eichbergin kolmijako voidaan nimetä myös



suoritusurheiluksi, terveysliikunnaksi ja kokemusliikunnaksi, jotka voidaan nähdä urheilun eräänlaisina perusmotiiveina, jotka kuitenkin näkyvät eri urheilulajeissa ja liikuntamuodoissa eri tavalla. Yksilö ei voi sinänsä valita täysin vapaasti omaa motiiviaan, vaan kulttuuri antaa reunaehdot yksilöiden omille kokemusten tulkinnoille ja merkityksille. Jotkut lajit ovat luonnostaan enemmän terveysliikuntalajeja, ja jotkut taas enemmän suoritus- tai kokemusliikuntalajeja, vaikka yksilöllisesti voimme merkityksellistää liikkumisemme eri tavoin kuin lajivalinta voisi olettaa. Sama yksilö voi kuitenkin harrastaa eri lajeja eri motiivein, jolloin motiivit voivat olla myös päällekkäisiä. Kävely voi yksilölle näyttäytyä terveysliikuntana, sulkapallon pelaaminen tuo esiin suoritusurheilijan ja hiihtovaeltaminen kokemusliikkujan. (Tiihonen 2014, 22–23.)

Liikuntakulttuuria on tarkasteltu erilaisista näkökulmista, kuten tutkimalla erilaisia puhetapoja ja eetoksia, jotka vaikuttavat toimintaan urheilun taustalla. Honkonen ja Suoranta (1999) löysivät joukkueurheilun junioritoiminnasta neljä vallitsevaa puhetapaa: tehovalmennuspuheen, terveyspuheen, hauskuuspuheen ja sosialisatiopuheen. Tehoalennuspuheessa korostuu huippu-urheilun edistäminen, kun taas terveyspuheessa esiin nostetaan liikunnan terveyshyödyt. Sosialisatiopuheessa korostuu kunnon kansalaiseksi kasvaminen. Hauskuuspuhe puolestaan keskittyy ilon, hauskuuden ja elämysten korostamiseen. (Honkonen & Suoranta 1999.)

Hämäläinen (2008) tutki väitöskirjassaan urheilun eetoksia eli sitä urheilun ilmapiiriä, joka ilmenee urheilun asenteissa, toimintatavoissa ja toiminnan luonteessa. Toiminta urheilun parissa voidaan jakaa työn, menestyksen, virtuositeetin, hauskuuden ja huolenpidon eetoksiin. Työn eetoksessa korostuu harjoittelu, kun taas menestys tähtää vain voittamiseen. Työn ja menestyksen eetoksia voi verrata Honkonen ja Suorannan (1999) tehoalennuspuheeseen. Virtuositeetin eetos voidaan liittää ”uusiin” lajeihin, joilla on vahva alakulttuurinsa, kuten skeittaus ja lumilautailu. Näissä lajeissa kilpailu ja menestys saavat vähemmän merkitystä, sillä esimerkiksi parhaat lumilautailijat keskittyvät kuvaamaan videoita parhaista tempuistaan kilpailujen sijaan. Huolenpidon eetosta kuvaa urheiluun liittyvä yhteisöllisyys, turvallisuus ja hyväksytyksi tuleminen. (Hämäläinen 2008, 116–125.)

## ***2.2 Nuoruusikä ja liikunta***

Nuoruusiällä tarkoitetaan yksilön elämänkaarella lapsuudesta nuoreen aikuisuuteen siirtymistä, jonka kehityskulkua vievät eteenpäin monet muutokset. Nuoruusikä alkaa fyysisesti puberteetista ja se ajoitetaan tavallisesti ikävuosiin 12–22. Nuoruusikä jaetaan yleisesti varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen. Nuoruusiässä tapahtuu monenlaisia muutoksia biologisesta kasvusta ja hermoston kehityksestä kognitiivisiin ja psykologisiin kehitystapahtumiin. Kognitiivisen kehityksen

myötä suunnittelu, tavoitteellinen toiminta ja päätöksenteko nopeutuvat sekä kehittyvät monipuolisemmaksi ajattelun joustavuuden lisääntyessä. Osa nuoruusiän muutoksista liittyy sosiaalisiin tekijöihin aina lähipiirin odotuksista yhteiskunnan rakenteisiin. Nuoruusiän valinnat liittyen esimerkiksi kaveripiiriin, harrastuksiin tai koulutusvalintoihin luovat pohjaa sille elämäkululle, jonka nuori aikuisena elää. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2014, 645–646; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 124.)

Nuoruuden merkitys elämäkulussa on kasvanut nuoruuden pidentymisen myötä. Nuoruudessa hankitut sosiaaliset ja kulttuuriset kompetenssit määrittävät jokaisen ihmisen toimintakyvyn kehittymisedellytyksiä. (Puuronen 2006, 263.) Vaikka oman elämän ohjaus nuoruudessa perustuu yksilöllisille motiiveille, se tapahtuu ikään liittyvien ympäristön rajoitusten ja mahdollisuuksien puitteissa. Nuoren tavoitteenasettelu ja päätöksenteko voidaan nähdä tapahtumakulkuna, jossa nuori vertailee omia motiivejaan ja kiinnostuksiaan ympäristön rajoitteisiin ja mahdollisuuksiin. Ajattelutapojen kehittyminen toisen elinvuosikymmenen alkupuolella edeltää suunnittelutaitojen kehittymistä. Tavoitteiden toteuttamisen suunnittelu, erilaisten strategioiden luominen ja työskentely niiden toteuttamiseksi kuuluvat elämänohjaukseen. (Nurmi ym. 2009, 135.)

Nuoret viettävät vapaa-aikansa pääsääntöisesti kahdessa sosiaalisessa ympäristössä, kaveripiirissä ja perheessä. Nuoruudessa suhde vanhempiin muuttuu, kun varhaisnuori kamppailee riippuvuuden tarpeiden ja itsenäistymispyrkimysten kanssa. Lisääntyneet kiistat vanhempien kanssa esimerkiksi kotiintuloajoista, vaatteista ja rahankäytöstä kuuluvat nuoruuteen, mutta välit nuoren ja vanhempien kesken pysyvät usein hyvinä. Itsenäistymispyrkimysten rinnalla nuori tarvitsee vielä vanhempien neuvontaa ja valvontaa. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2014, 646–647.) Suhde kavereihin korostuu nuoruudessa, ja samassa kaveripiirissä oleskelevat nuoret ovat usein keskenään samankaltaisia. Tyypillistä on, että nuori valitsee kaltaisiaan ystäviä ja kavereita. Yhdistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, harrastukset, sukupuoli tai erilaiset käyttäytymispiirteet, kuten ongelmakäyttäytyminen. (Nurmi ym. 2009, 130, 149.) Vertaisryhmä vaikuttaa myös liikuntaharrastamiseen monin tavoin. Usein kaverit houkuttelevat nuoren mukaan harrastuksiin ja kiinnittävät nuoren liikuntaharrastukseen. Yhtä lailla harrastuksen ulkopuoliset kaverit voivat vetää nuorta pois liikuntaharrastuksesta, samoin kuin kanssaharrastajat voivat työntää nuorta pois harrastuksesta. (Berg 2015.)

Berg (2015) käyttää metaforaa *sosiaaliset jalat* nuorten sosiaalisista suhteista, niiden vaihtuvuudesta ja lomittumisesta. Tällä viitataan nuorten tapaan tehdä yhteisiä valintoja vertaisryhmissä. Valintojen sitoutumisen aste määrittyy sosiaalisesti ja se vaihtelee tilanteittain. Berg (2015) jakaa lasten ja nuorten vertaissuhteita käsitelleessä tutkimuksessaan vapaa-aikatutkija Stebbinsin (2001, 2007, Bergin 2015 mukaan) luoman käsiteparin avulla vapaa-ajan rentoon ja

vakavaan vapaa-aikaan. Rento vapaa-aika on välittömästi palkitsevaa, miellyttävää ja lyhytkestoista toimintaa, kun taas vakavaa vapaa-aikaa luonnehtii pitkäkestoinen ja päämäärätietoinen toiminta, josta harrastaja kokee saavansa kulttuurista ja sosiaalista pääomaa. Vakava vapaa-aika on siis vapaaehtoisuuteen perustuva amatööri-, harrasteliija- tai uratasoista toimintaa, joka vaatii aktiivista itsensä kehittämistä ja uusien taitojen oppimista. Tästä huolimatta urheiluseuraliikkujiin esiintyy myös rennon vapaa-ajan edustajia. (Berg 2015.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2016) mukaan enemmistö lapsista ja nuorista on tyytyväinen vapaa-aikaansa ja kokee oman vapaa-ajan määränsä sopivana. Vapaa-aikaansa tyytyväisimpiä nuoria ovat säännöllisesti liikkuvat ja urheiluseura- tai järjestötoimintaan osallistuvat nuoret. Ystävien määrä ja tapaamistahti ovat myös yhteydessä vapaa-ajan koettuun tyytyväisyyteen. Kokonaisuudessaan nuoret ovat tyytyväisiä elämäänsä. Vaikka kaikki elämänalueet ovat vahvasti yhteydessä siihen, kuinka tyytyväisiä nuoret ovat omaan elämäänsä, tutkimuksessa todettiin, että tyytyväisyys ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan on kaikkein vahvimmin yhteydessä yleiseen tyytyväisyyteen. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 51, 108–112.)

Nuorten vapaa-aikatutkimus (2013) tukee arkikokemusta siitä, että teini-iässä ulkonäön merkitys muuttuu. Kun 10–14-vuotiaista enemmistö on ulkonäköönsä tyytyväinen, niin 15–19-vuotiaista ulkonäköönsä tyytyväisiä on enää kolmannes. Eroja löytyy myös sukupuolten välillä, sillä pojat ovat tyttöjä tyytyväisempiä ulkonäköönsä. (Myllyniemi & Berg 2013, 95–96.) Fyysisen aktiivisuuden määrä voidaan nähdä yhtenä positiivista kehon kuvaa selittävä tekijä, sillä aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret kokevat oman kehonkuvansa positiivisemmaksi ja ovat tyytyväisempiä ulkonäköönsä kuin vähän liikkuvat nuoret. (Ojala & Välimaa 2001; Kantanista, Osinki, Barowiec, Tomczak & Krol-Zielinska 2015) WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2006 kyselyssä painonhallinta oli joka toiselle tytölle ja joka neljännelle pojalle erittäin tärkeä syy liikkua. Joka toiselle pojalle taas lihasmassan kasvu oli erittäin tärkeä syy liikkua, kun tytöistä samoin ilmoitti vajaa kolmannes. (Ojala, Vuori, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2006.)

Länsimaissa terveyshaasteet ovat siirtyneet elämäntapasairauksien ehkäisyyn tarttuvien tautien ehkäisyyn sijasta. Terveys ja terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä painopistealueita lapsuus- ja nuoruusvaiheessa. Alhainen kokonaisliikuntamäärä, unen puute, lisääntynyt ruutuaika, epäsäännöllinen ja epäterveellinen ruokailu sekä päihteidenkäyttö ovat nykyajan terveyshaasteita, jotka haastavat jokaista yksilöä, mutta erityisesti urheilevaa lasta ja nuorta. Elämäntavat vaikuttavat suorasti nuorten hyvinvointiin ja terveyteen, jotka taas vaikuttavat nuoren urheilijan palautumiseen ja kehittymiseen. Elämäntavat muotoutuvat usein jo lapsuusiässä, jolloin tottumuksia voi olla vaikea muuttaa nuoruusiässä harjoitusmäärien kasvaessa. Lapsen kasvaessa vanhempien ja kodin ohjaava merkitys muuttuu, sillä myös muut tahot nousevat merkitykselliseksi. Kouluiässä kaverit vaikuttavat

nuoren elämäntapoihin, mutta myös valmentajan merkitys voi olla suuri. Urheilulliseen elämäntapaan kasvaminen vaatii aktiivista kasvatustyötä niin valmentajien, seurojen kuin valmennusjärjestelmien tahoilta, mutta myös yhteistyötä vanhempien kesken. (Kokko 2014.)

Lasten ja nuorten liikkumista ja harrastamista on tutkittu aktiivisesti useiden vuosien ajan. Vallalla on ollut huoli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähentymisen lisäksi teini-iässä tapahtuvasta lopettamisesta eli drop-out ilmiöstä. Useissa tutkimuksissa urheiluseuraliikunnan lopettaneiden teini-ikäisten osuus on kasvanut entisestään (Aira ym. 2013; Merikivi ym. 2016; Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016). Puolet pojista liikkuu vielä 14-vuotiaana urheiluseurassa, kun 15-vuotiaista vain 22 prosenttia. (Merikivi ym. 2016.)

Myös LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuu vain vähän alle puolet 15-vuotiaista, vaikka urheilua seurassa harrastavien lasten ja nuorten osuus on kasvanut viime vuosina. Urheiluseurassa harrastaminen aloitetaan yhä nuorempana, ja seuratoiminta tavoittaa jossain vaiheessa elämää lähes yhdeksän kymmenestä lapsesta ja nuoresta. Usein myös pääläji valitaan varhaisessa vaiheessa. 15-vuotiaista nuorista 39 % harjoittelee 2–3 kertaa viikossa omaa päälaajiaan valmentajan ohjaamana ja 30 % 4–5 kertaa viikossa. Kahdella kolmasosalla urheiluseurassa harrastavalla nuorella on kilpailullisia tavoitteita. Pojat tavoittelet tyttöjä useammin kilpailullista menestystä aikuisten sarjoissa kansallisesti tai kansainvälisesti. Syitä urheiluharrastuksen lopettamiseen ovat useimmiten kyllästyminen, viihtymättömyys ryhmässä tai joukkueessa ja se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi hauskaa tai innostavaa. (Mononen ym. 2016.)

WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin perustuvassa selvityksessä havaittiin, että liikunta-aktiivisuuden väheneminen yläkouluiässä on selvästi havaittavissa, riippumatta siitä mitataanko liikkumista vapaa-ajan hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan useutena, urheiluseuratoimintaan osallistumisena tai kokonaisliikunta-aktiivisuutena. Urheiluseuroissa harrastaminen ehkäisee erityisesti poikien liikunta-aktiivisuuden vähentymistä. Urheiluharrastuksen lopettaminen voi myös olla vaihe lapsen ja nuoren elämässä, kun kiinnostuksen kohteet siirtyvät urheiluharrastuksesta muille elämänalueille. Myös nuorten itsearvioitavat syyt liikkumiselle ja liikuntalajit muuttuvat iän myötä. Yläkouluiässä suosittu urheilulajit kuten hiihto, laskettelu, jalkapallo ja uinti menettivät harrastajia, kun taas kävely ja lenkkeily yleistyvät. Liikuntaan liittyvän hauskanpidon ja kavereiden tapaamisen merkitys vähenee iän lisääntyessä, vaikka noin puolet 15-vuotiaista pojista arvioi hauskanpidon erittäin tärkeäksi liikunnan syyksi. Lisäksi ulkonäköön liittyvät syyt yleistyvät iän myötä, samoin kuin voittaminen. Toisaalta, voittamisen halu oli tärkeää vain pienelle joukolle nuoria. (Aira ym. 2013.)

Tyttöjen liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä enemmän kuin poikien. Pienempään liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen olivat yhteydessä aiempi fyysinen aktiivisuus, liikuntaan liittyvät

positiiviset pystyvyyskokemukset, koettu hyvä käyttäytymisen kontrolli ja sosiaalinen tuki liikunnalle. (Craggs, Corder, van Sluijs & Griffin 2011.) Perhetekijöillä on myös nähty yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien liikunta-aktiivisuudella on positiivinen vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen, vaikka tämä yhteys näyttää heikkenevän yläkouluikään tultaessa. Lisäksi perheen tulotaso on yhteydessä liikunnan harrastamiseen, sillä suurituloisissa perheissä nuoret harrastavat urheiluseuraliikuntaa yleisemmin kuin alimman tuloluokan nuoret. (Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen & Tammelin 2016.)

Aarresola ja Konttinen (2012b) ovat tutkineet vanhempien merkitystä ja roolia nuorten kilpaurheilijoiden urheiluun sosiaalistumisessa. Perheellä, etenkin vanhemmilla, on tärkeä rooli lapsen ja nuoren urheiluharrastuksessa. Vanhemmat osallistuvat nuoren harrastukseen yleisimmin toimimalla tukijoukkoina tai seuraamalla lajia. Satunnaisesti vanhemmat osallistuivat myös urheiluseuratoiminnan organisointiin. Tutkimuksen mukaan vanhempien harrastustausta on selvästi yhteydessä nuoren harrastustasoon, sillä tosikisaajien vanhemmat olivat harrastekisaajia useammin kilpaurheilutaustaisia. Nuoret raportoivat harrastuksen aloitushetkellä vanhemmilla olleen muita henkilöitä selvästi useammin vaikutus kiinnostukseen liikuntaharrastusta kohtaan. (Aarresola & Konttinen 2013.)

Suomalaisessa huippu-urheilussa kuvataan urheilijan polulla nuoren urheilijan matkaa lapsuudesta huippuvaiheeseen. Urheilijan polku jaetaan kolmeen vaiheeseen: lapsuusvaiheeseen, valintavaiheeseen ja huippuvaiheeseen. Urheilijan polku alkaa jo alakoulusta, jolloin tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsi innostuu urheilusta. Monipuoliset liikuntataidot sekä terveyttä edistävät ja urheilulliset elämäntavat ovat lapsuusvaiheen tavoitteita. Opetus- ja kulttuuriministeriön koordinoiman Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on koulujen toimintakulttuurien liikunnallistaminen lisäämällä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa koulupäivän yhteydessä. Tavoitteena on myös rakentaa yhteistyötä urheiluseurojen ja koulujen kesken. (Urheiluakatemiaohjelma 2015.)

Tutkimukseeni osallistuvat nuoret sijoittuvat urheilijan polun valintavaiheeseen, joka asettuu lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen välille. Valintavaiheessa nuoret ovat keskimäärin 13–19-vuotiaita. Kyseinen ajanjakso on nuorelle suurten muutosten aikaa, koska nuori kehittyy valintavaiheen aikana murrosikäisestä nuoreksi aikuiseksi, harrastajasta kilpaurheilijaksi ja koululaisesta opiskelijaksi. Usein nuori tekee tässä iässä myös valintoja urheilu-uraan panostamisesta. Terveen ja urheilullisen elämäntavan omaksuminen on pohja terveelle ja nuorelle urheilijalle, sillä terveyden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden on oltava tasapainossa. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 11–12.)

Yläkoulu on nuorelle aikaa, jolloin aletaan opetella urheilijan elämänrytmiä, harjoittelemista ja vastuullisuutta omasta tekemisestä. Ohjattujen harjoitustuntien määrä ja fyysinen kuormittavuus lisääntyvät, mutta samaan aikaan ohjelmassa tulisi olla myös riittävästi omatoimista urheilua. Nuoren urheilijan elämän perusta koostuu säännöllisestä päivittäisestä harjoittelusta, riittävästä levosta ja oikeasta ravinnosta, mutta myös sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä. Arkeen täytyy mahtua myös vapaata aikaa opiskelun ja harjoittelun lisäksi. (Sarkkinen 2014.) Toiselle asteelle siirtyessä nuoren harjoittelu muuttuu viimeistään ohjelmoiduksi ja kokonaisvaltaiseksi. Tätä tukien yläkouluiässä tulisikin luoda riittävät valmiudet tulevalle kovalle ja systemaattiselle harjoittelulle, jotta muutos yläkoulun ja toisen asteen välillä ei olisi liian jyrkkä. (Härkönen 2014.)

### *2.3 Liikuntasuhde tutkimusta taustoittavana näkökulmana*

Tämän tutkimuksen keskeisenä käsitteenä on liikuntasuhde. Koski (2004; 2007; 2013) on lähestynyt liikuntaa sosiaalisena maailmana, käyttäen yksilön suhteesta liikuntaan termiä liikuntasuhde. Liikuntasuhde on ”kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kokonaisuus, jonka kautta yksilö arvottaa, hahmottaa ja kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset”. (Koski & Tähtinen 2005, 7–8.) Yksilön liikuntasuhde viittaa henkilön konkreettisiin kokemuksiin ja liikuntasuorituksiin, mutta myös siihen, mitä arvolatauksia, tiedostetusti tai tiedostamatta, hän liikunnalle antaa. Keskeistä liikuntasuhteessa on yksilön liikunnalle antamat merkitykset ja liikunnan asema yksilön merkitysrakenteissa. Mitä enemmän ja voimakkaampia liikunnan merkityksiä nuori havaitsee, sitä todennäköisemmin hänen liikuntasuhteensa ilmenee liikunta-aktiivisuutena. (Koski & Tähtinen 2005; Koski 2013.) Väitöskirjatutkimuksissaan liikuntasuhteen käsitettä ovat käyttäneet esimerkiksi Kari (2016), Takalo S. (2016), Takalo T. (2015), Lehmuskallio (2007) ja Zacheus (2008). Tähtinen, Koski ja Kaljonen (2007) puolestaan tutkivat alle kouluikäisten ja heidän vanhempiensa suhdetta liikuntaan.

Rovio, Saaranen-Kauppinen ja Pyykkönen (2014, 21) nostavat liikuntasuhteen oleellisemmaksi tekijäksi liikunnan osana yksilön arkea, jolloin liikunta on yksi osa elämäntavan ja arjen kokonaisuutta. Liikuntasuhde on pitkän prosessin varrella muotoutunut vakaa valintojemme ja ajattelumme määrittäjä, jolloin sitä voidaan pitää pysyvämpänä kuin motivaatiota. Kuitenkin suuria muutoksia sisältävät elämäntilanteet voivat vaikuttaa liikuntasuhteeseen oleellisesti. (Koski 2004; Koski 2013.) Yksilön suhdetta liikuntaan rakentavat erilaiset psyykkiset, sosiaaliset ja kulttuuriset elementit, jolloin liikuntasuhde rakentuu enemmän tai vähemmän tietoisena pohdintana siitä, mitä pitää tärkeänä ja mitä elämältä haluaa (Rovio ym. 2014, 21).

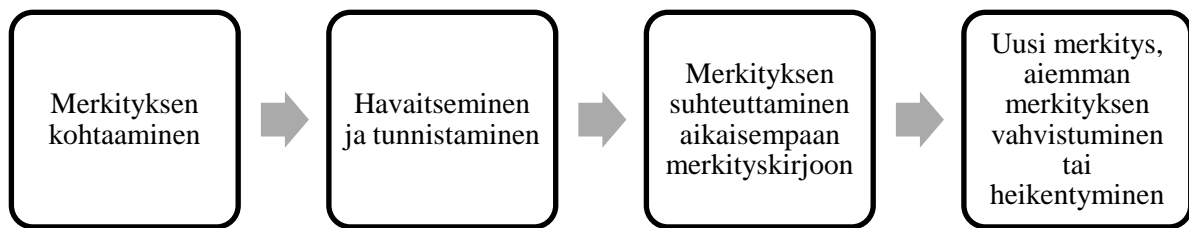
Liikuntasuhdetta voidaan kuvata muodostamalla erilaisia liikkujatyyppejä. Kari (2016) kuvasi väitöskirjatutkimuksessaan luokanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhteita muodostamalla seitsemän liikkujatyyppiä. Liikkujatyypit kuvaavat asioita, joita yksilö liikunnassa arvostaa, mikä saa hänet liikkumaan ja mitä hän liikunnastaan itse haluaa. (Kari 2016, 66.) Karin muodostamat seitsemän liikkujatyyppiä olivat kilpailija, uurastaja, elämysliikkuja, tuottaja, liikunnan kolhima, terveyden korostaja ja liikunnan suurkuluttaja. Jokaisella liikkujatyypillä on tyypillinen tapansa kertoa omasta suhteesta liikuntaan ja omista liikuntaan liittyvistä kokemuksista. Kilpailijalle liikunta on väline saavuttaa menestystä, ja uurastajaa kuvaa ahkera harjoittelu sekä liikunnan suunnittelu ja mittaaminen. Elämysliikkuja on tärkeää ovat liikunnan kautta saatavat mukavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset liikuntakokemukset. Tuottajalla on usein monipuolinen liikuntahistoria, jolloin hän on innostunut järjestämään liikuntaa myös muille. Liikunnan kolhimalle tyypillistä oli kertoa negatiivisista liikuntakokemuksista, jolloin liikkuminen jää hyvin vähäiseksi. Terveyden korostaja on kuntoilija, jolle liikunta on väline saavuttaa terve ja hyvä elämä. Liikunnan suurkuluttajalle liikunta on elämäntapa. (Kari 2016, 105.)

### 2.3.1 Liikuntamerkitysten syntyminen ja liikuntasuhteen osa-alueet

Liikuntasuhteenäkökulman keskeinen käsite on merkitys, jonka lähikäsitteitä ovat motivaatio, kulttuuri, asenne ja arvot. Tässä tutkimuksessa merkityksiä tarkastellaan käyttäytymistämme ja valintojamme ohjaavina tekijöinä. (Koski 2013.) Liikunta voidaan nähdä nykypäivänä näkyvänä ja muodikkaana ilmiönä, johon latautuu paljon merkityksiä. Nämä merkitykset säätelevät suhdettamme liikuntaan ja urheiluun, jolloin näiden merkitysten tarkastelu voi auttaa ymmärtämään suhdetta liikuntaan jopa paremmin kuin perinteiset motiivitarkastelut. (Koski & Tähtinen 2005.)

Liikuntaan liitetyt merkitykset muokkautuvat koko yksilön eliniän (Koski 2004). Kosken (2013) mukaan merkitysten muodostuminen tapahtuu vaiheittain (kuvio 1). Kun yksilö kohtaa jonkun liikunnan merkityksen, hän joko havaitsee sen tai ei huomaa sitä. Konteksti on oleellisessa osassa merkitysärsyksen kohtaamisessa. Merkityksen tiedostaminen ja sen arvostuksen latautuminen riippuvat usein siitä, miten uusi merkitys asettuu suhteessa jo aikaisemmin omaksuttuihin merkitysrakennelmiin. Uusi merkitys voi vahvistaa jo olemassa olevia merkityksiä tai muodostaa uuden merkityksen. Merkitysten latausten suunta voi olla joskus myös negatiivinen, jolloin liikunnan tärkeys yksilön elämässä heikkenee. Yksittäiset merkitykset eivät välttämättä riitä muokkaamaan käyttäytymisvalintoja, jolloin näkyvä käyttäytyminen edellyttää useampia samaan asiaan liitettyjä merkityksiä. Vaikka yksittäinen merkitys sisältää aina arvolatauksen, lopulta ratkaisevaa on merkitysten kokonaissumma. Käyttäytymisvalinnat tehdään viime kädessä

yksilöllisellä tasolla, mutta myös kollektiivinen taso usein tiedostamattamme suuntaa painotuksiamme ja toimiamme. (Koski 2013.)



*Kuvio 1. Liikunnan merkitysten muodostuminen Kosken (2013, 101–104) mukaan*

Koski (2004) pyrkii kuvaamaan koko sen suhteen, joka yksilöllä on liikunnan sosiaaliseen maailmaan jakamalla liikuntasuhteen neljään osa-alueeseen: omakohtaiseen liikuntaan, penkkiurheiluun, liikunnan tuottamiseen ja sportisointiin. Omakohtainen liikunta kuvaa yksilön konkreettisia liikuntasuorituksia. Se rakentuu eri liikunta ja urheilumuotojen, toiminnan intensiteetin ja tavoitteiden mukaan, sisältäen sekä vapaa-ajan harrastukset että arkiliikunnan. Toinen liikuntasuhteen osa-alue sisältää muiden liikkujien toimintojen seuraamisen, jota on pelkistetyksi kutsuttu penkkiurheiluksi. Lisäksi myös tietokoneilla ja pelikonsoleilla urheilumaailman simulointi kuuluu tämän liikuntasuhteen piiriin. Liikunnan tuottamisella viitataan esimerkiksi organisoidussa liikunnassa mukanaoloon ja sen tuottamiseen. Esimerkiksi kaveriporukoita liikkumaan kokoavat nuoret ovat näitä tuottajia. Neljäs osa-alue, sportisointi, viittaa jo tämän luvun alussa mainitsemaani ilmiöön, jossa liikuntaan ja urheiluun kytkeytyneet merkitykset näyttäytyvät ihmisten arkipäivässä, suoranaisten liikunnan ja urheilun ulkopuolella. Nämä liikunnan merkitykset saattavat näkyä esimerkiksi työelämässä, liikemaailmassa tai ihmisten jokapäiväisessä pukeutumisessa. (Koski 2004.) Esimerkiksi nuori voi ilmentää tätä osa-aluetta pukeutumalla urheilullisesti myös vapaa-ajalla tai käyttämällä fanittamansa seuran logopaitaa.

Liikuntasuhteen syvyyttä voidaan Kosken (2004, 2013) mukaan kuvata käsittein muukalainen, turisti, regulaari ja insaideri. Muukalaisille liikunnan merkitykset jäävät pinnallisiksi tai jopa vieraiksi, sillä he eivät kykene tunnistamaan liikuntamerkityksiä. Muukalaisen tavoin turistia kuvaa pinnallisuus, jolloin liikunnan merkitykset näyttäytyvät vain hetkellisesti, jolloin merkitykset eivät muodostu omakohtaisiksi. Tutkimuksen osallistuvat nuoret ovat Kosken jaottelun mukaan joko regulaareja eli vakio-osallistujia tai insaidereita eli sisäpiiriläisiä. Heidän liikuntasuhteensa on vahva ja liikunnan yksittäisillä merkityksillä on voimakas vaikutus heidän elämänpiirissään. He osallistuvat aktiivisesti liikuntaan, ja etenkin insaidereilla identiteetti ja elämänpiiri rakentuvat voimakkaasti liikunnan varaan.



### 2.3.2 Liikunnan merkitysulottuvuudet

Yleisesti liikunnan empiirisessä tutkimuksessa ollaan oltu kiinnostuneita ennen kaikkea omakohtaisen liikuntaharrastuksen mittaamisesta sen yleisyyden, intensiivisyyden ja laadun mukaan. Lisäksi motiivitarkasteluihin perustuvat näkökulmat ovat olleet yleisiä. Sen sijaan yksilön ja ryhmien liikuntakäyttäytymistä kulttuuritutkimuksen näkökulmasta on ollut harvinaisempaa, eikä liikuntaa ole tarkasteltu elämänaluekokonaisuutena. Kosken ja Tähtisen (2005) mukaan ihmisten valinnat ohjautuvat yhä enemmän kulttuurisesti merkityksellisiksi latautuvien asioiden kautta. Nämä merkitykset säätelevät suhdettamme liikuntaan ja urheiluun, jolloin näiden merkitysten tarkastelu voi auttaa ymmärtämään suhdetta liikuntaan ja urheiluun jopa peremmin kuin perinteiset motiivitarkastelut.

Liikuntasuhde muodostuu liikuntaan liittyvistä merkitysulottuvuuksista, jotka voidaan Kosken (2013) mukaan jakaa seitsemään ryhmään: suoritus tai kilpailu, terveys, sosiaalisuus, ilmaisu, ilo ja itse. Lisäksi jokaisella liikuntamuodolla tai -lajilla voidaan nähdä olevan omanlaisensa merkitysprofiili. Ilmaisulla viitataan liikuntaan silloin, kun se on ilmaisun välineenä itselle tai muille, kuten esimerkiksi tanssiminen. Myös luovat ratkaisut peleissä tai uudenlaiset liikuntasovellukset kuuluvat ilmaisun ulottuvuuteen. Itseen liittyvät merkitysulottuvuudet kuvaavat yksilöllisiä liikuntakokemuksia, joiden avulla yksilö oppii tuntemaan itseään, vahvuuksiaan ja rajojaan. Parhaimmillaan liikunnan kautta itseensä tutustuminen luo perustaa itsearvostukselle itsensä hyväksymiselle. (Koski 2013.) Liikunnan merkityksiä, hieman eri merkitysulottuvuuksia käyttäen, ovat tutkineet esimerkiksi Koski ja Tähtinen (2005), Lehmuskallio (2007), Zacheus (2009) ja Aarresola ja Konttinen (2012a). Aikaisemmat tutkimukset on toteutettu määrällisesti kyselylomakkeita käyttäen, jonka vuoksi tässä tutkimuksessa käytetään laadullista lähestymistapaa.

Koski ja Tähtinen (2005) tutkivat millaisten merkitysten varaan nuorten suhde liikuntaan rakentuu 2000-luvun alussa. Laadullisen kirjoitustehtäviin perustuvan aineiston ja kirjallisuuden perusteella määritettiin kyselylomake, joka sisälsi 69 liikuntaan liittyvää merkitysosiota (ks. Koski & Tähtinen 2005, 20–21). Kaikista merkitysosioista muodostettiin teorian ja empirian pohjalta seitsemän merkitysulottuvuutta: kilpailu ja tavoitteellisuus, terveys ja kunto, ilo ja leikki, sosiaalisuus, itsetutkiskelu, kasvu ja kehittyminen sekä lajimerkitykset. Tutkimuksen perusteella näistä merkitysosioista nousi selvästi esiin neljä yksittäistä osiota, jotka saivat lähes puolet kannatuksesta. Nämä merkitysosiot olivat yhdessäolo, kunnon kohotus, ilo ja terveellisyys. (Koski & Tähtinen 2005.)

Lehmuskallio (2007) tutki väitöskirjassaan kyselylomakkeella viides- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten liikuntasuhdetta, pääpainonaan liikuntakulutus ja penkkiurheilu.

Merkityskokonaisuuksiksi tutkimuksessa oli määritelty kuusi osiota, jotka oli nimetty seuraavasti: hyvä olo ja mieli, menestys halu, fyysisyys, extreme, pinnallisuus ja perhekeskeisyys. Jokaisessa tutkimusryhmässä hyvä olo ja mieli -merkityskokonaisuus kohdattiin tärkeimpänä asiana. Tämä merkityskokonaisuus oli osioista suurin ja sisälsi 13 osiota, sisältäen muun muassa liikuntaan liittyvät sosiaaliset ja terveydelliset vaikutukset sekä rentoutumisen. Yksittäisistä merkityksistä edellä mainitussa kokonaisuudessa korostuivat 'liikkumisen hauskuus ja ilo' sekä 'terveyden säilyttäminen ja parantaminen'. Viidesluokkalaisilla perhekeskeisyys korostui toiseksi tärkeimpänä asiana liikunnassa kuitenkin niin, että pojille fyysisyys oli yhtä tärkeä. Yhdeksäsluokkalaisilla toiseksi nousi liikkumisen fyysisyys. Yhdeksäsluokkalaisten pojat pitivät extremeä ja tytöt perhekeskeisyyttä yhtä merkityksellisenä kuin fyysisyyttä. Molemmissa ikäryhmissä menestys halu- ja pinnalliset merkitykset nähtiin vähiten tärkeinä. (Lehmuskallio 2007, 84–87.)

Luokitteluerosta huolimatta Kosken ja Tähtisen (2005) sekä Lehmuskallion (2007) tulosten kanssa linjassa on myös Zacheus (2009), joka tutki kyselytutkimuksessaan kuinka tärkeiksi vuosina 1923–1988 syntyneet suomalaiset ovat nuoruudessaan mieltäneet erityyppiset liikunnan merkitykset. Tutkimuksessa 58 liikunnan merkityksiä kuvailevasta väittämästä luotiin 11 merkityskokonaisuutta, jotka olivat kilpailu, terveys/hyvinvointi, fyysisyys, sosiaalisuus, rentoutuminen, muodikkaus, miehisuus, henkinen kasvu, yksinäinen puurtaminen, vanhempien odotukset ja taloudellinen edullisuus. Tärkeimpinä merkityskokonaisuuksina nousivat esiin sosiaalisuus, terveys/hyvinvointi, rentoutuminen ja fyysisyys. Muita esille nousseita merkityksiä olivat kilpailu, muodikkaus ja miehisuus, jotka ovat tulleet aiempaa merkittävämmäksi. (Zacheus 2009.)

Aarresolan ja Konttisen (2012a) Nuori Urheilija -tutkimus selvitti 14–15-vuotiaiden urheilijoiden harjoittelua, urheilupolkuja ja mikroympäristöä. Osana tutkimusta selvitettiin millaisia merkityksiä nuoret liittävät urheiluun. Aikaisempia tutkimuksia yhdistellen tutkimuksessa luotiin kymmenen erilaista merkitysulottuvuutta (ks. Aarresola & Konttinen 2012a, 33). Yli puolet vastanneista nuorista piti urheilussa erittäin tärkeänä kiinnostusta nimenomaan omaan lajiinsa. Ilo, rentoutuminen ja hauskanpito koettiin myös erittäin tärkeäksi. Ystävyssuhteet ja yhdessäolo, terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen sekä fyysisen suorituskyvyn parantaminen olivat nuorille tärkeää, samoin kuin kilpaileminen ja voittaminen. Vain parille prosentille nuorista kilpaileminen ja voittaminen eivät olleet lainkaan tärkeää. Muodikkaus ja ulkonäkö koettiin vähiten tärkeiksi merkityksiksi. Tutkimustulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa, kuitenkin niihin verrattuna tutkimustulokset poikkeavat eniten lajimerkitysten osalta. Ei ole yllättävää, että nuoret urheilijat korostavat omaa lajiaan. Onkin tärkeää, että nuoret löytävät harrastusmahdollisuuksia juuri oman lajin parista. (Aarresola & Konttinen 2012a, 32–33.)

Merkitysjaotteluiden lisäksi liikunnan ja urheilun kentällä on tutkittu eri lajien piirissä sitä, millaiset motivaatiotekijät saavat ihmiset liikkumaan ja harrastamaan. Saman lajin sisällä voi löytyä hyvin erilaisia motiiveja ja tavoitteita. Osalle liikunnan terveydelliset vaikutukset ovat suurin motiivi liikkumiseen, kun taas joku etsii liikunnasta elämyksiä. Toiset liikkuvat menestyäkseen ja kilpaillakseen, kun taas toisilla tärkeintä liikunnassa on itsensä haastaminen ja oman suorituskyvyn parantaminen. Osalle liikunta ja urheilu merkitsevät oleilua ja hengailua, jolloin liikunnan sosiaalinen puoli korostuu. (Ogles & Masters 2003; Rohm, Milne & McDonald 2006; Takalo 2015.)

## 2.4 Yhteenvedo

Liikunnan kulttuurinen luonne ja ihmisten liikunnalle antamat merkitykset ovat avainasemassa pyrkiessämme ymmärtämään nuorten suhdetta liikuntaan. Tutkimusten mukaan liikkuminen jakautuu suorituskeskeiseen kilpa- ja tulosurheiluun, kuntoliikuntatyypin ruumiin järjestystä, kuntoa ja terveyttä korostavaan liikuntaan tai ruumiillisia kokemuksia korostavaan tekemiseen ja olemiseen, johon fyysisten tavoitteiden sijasta kytkeytyy esimerkiksi yhdessä oleminen ja ajanvietto. (Kari 2016, 61.)

Liikuntasuhteessa kyse on siitä, miten syvällä henkilö on liikunnan sosiaalisen maailman merkityksissä. Kulttuurissamme arvostetut asiat saavat helpommin merkityksen nuorten elämässä. (Koski 2013.) Liikuntasuhde-käsite on auttanut minua hahmottamaan sitä, että nuorten suhde liikuntaan muodostuu myös muiden kuin omakohtaisten liikuntakokemusten kautta. Tässä tutkimuksessa puhun *nuorten suhteesta liikuntaan* Kosken (2013) liikuntasuhde-käsitteen sijaan kahdesta syystä.

Ensiksi Kosken (2013) mukaan liikuntasuhde muotoutuu seitsemästä erilaisesta merkitysulottuvuudesta. Merkitysten määrä ja voimakkuus vaikuttavat yksilön liikuntasuhteen vahvuuteen (Koski 2013). Tässä tutkimuksessa en lähesty nuorten liikunnalle antamia merkityksiä Kosken jaottelun mukaisesti, sillä haluan tarkastella nuorten suhdetta liikuntaan mahdollisimman avoimista lähtökohdista. Tämä mahdollistaa uuden tiedon löytämisen sekä uusien näkökulmien avaamisen. Ymmärryksen rakentuu liikuntasuhde-käsitteen ympärille, mutta haluan pitää huomion aineistolähtöisyydessä, jonka vuoksi en käytä liikuntasuhde-käsitettä kuvaamaan omaa tutkimustani. Aiemmat tutkimukset ja niissä käytetyt merkitysulottuvuudet ovat kuitenkin vaikuttaneet omaan käsitykseeni liikunnan erilaisista merkityksistä, jolloin tutkimustani kuvaa induktiivisuutta paremmin abduktiivisuus.

Toinen syy liittyy siihen, miten liikunnallista elämäntapaa tulisi edistää. Kosken (2013) mukaan liikunnanopetuksessa liikuntasuhdenäkökulmaa sovelletaan siten, että lapset ja nuoret

pyritään saamaan kohtaamaan erilaisia liikunnan tarjoamia merkityksiä ja tunnistamaan niitä. Kari (2016) puolestaan näkee, että jokainen muodostaa liikunnalle antamansa merkitykset oman kokemusmaailmansa kautta, joka ohjaa suhtautumistamme liikuntaan. Ero näiden kahden ajatusmaailman välillä ei ole suuri, sillä yksilön kokemusmaailma on aina sidoksissa kulttuuriin. Liikunnan edistäminen vaatii Karin (2016) mukaan ensisijaisesti yksilön kokemusmaailmaan vaikuttamista, merkitysten tunnistamisen sijaan. (Kari 2016, 63.) Lähestyn Karin (2016, 63) tavoin liikuntasuhteen rakentumista enemmän pedagogisesti konstruktiiivisesta näkökulmasta, jolloin yksilön kokemusmaailma luo perustan sille, minkälaisen suhteen yksilö liikuntaan rakentaa. Aiemmat liikuntakokemukset, positiiviset tai negatiiviset, ohjaavat suuntautumista liikunnan kulttuurisiin merkityksiin. Kokemus ja merkitys ovat vuorovaikutuksessa keskenään niin, että nuorten liikuntaan muodostamaan suhteeseen vaikuttavat sekä liikkujan omakohtaiset kokemukset että vallitseva kulttuuri.

# 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

## 3.1 *Tutkimustehtävä*

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan urheilevien nuorten suhdetta liikuntaan. Nuorten suhdetta liikuntaan pyritään hahmottamaan kolmen alakysymyksen avulla. Ensimmäisen alakysymyksen avulla pyritään selvittämään, millaisia merkityksiä nuoret urheilijat antavat liikunnalle. Keskeistä on pyrkiä tunnistamaan merkityksiä, jotka kiinnittävät nuoren liikunnalliseen elämäntapaan ja aktiiviseen urheiluharrastukseen. Toisen alakysymyksen avulla kartoitetaan nuorten näkemystä liikunnan merkityksestä heidän tulevaisuudessaan. Viimeisen kysymyksen avulla liikunnalle annettuja merkityksiä tarkastelemalla pyritään hahmottamaan, löytyykö nuorista erilaisia liikkujatyyppejä. Liikkujatyyppien avulla pyritään kuvaamaan niitä asioita, joita yksilö liikunnassa arvostaa, mikä saa hänet liikkumaan ja mitä hän liikunnastaan itse haluaa (Kari 2016, 66). Tutkimuksen tulokset auttavat ymmärtämään nuorten suhdetta liikuntaan, ja näin ollen niillä on painoarvoa sekä kilpa- ja huippu-urheilun että myös liikunnallisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta. Tutkimustehtävääni ohjaa kolme alakysymystä:

Millainen suhde nuorilla urheilijoilla on liikuntaan?

- a. Millaisia merkityksiä nuoret urheilijat antavat liikunnalle?
- b. Millaisena nuoret urheilijat näkevät liikunnan merkityksen tulevaisuudessa?
- c. Minkälaisia liikkujatyyppejä nuorista löytyy?

## 3.2 *Tutkimuskohteena merkitykset*

Tutkimukseni kohteena ovat nuorten liikunnalle antamat, kirjallisesti ja suullisesti ilmaistut merkitykset. Kosken (2013) mukaan merkityksen lähikäsitteitä ovat kulttuuri, asenne, arvot ja motivaatio. Merkitysten tutkiminen on keskeistä kvalitatiivisessa tutkimuksessa, jonka vuoksi tutkin merkityksiä laadullisen tutkimuksen menetelmin (Hirsjärvi & Hurme 2011, 23). Kvalitatiivista tutkimusta kuvaa pyrkimys ymmärtää. Laadullisen tutkimuksen tekijät eivät ole kiinnostuneita osoittamisesta ja kontrolloinnista, vaan tarkoituksena on ymmärtää ihmisten elämismailmaa. (Pinnegar & Daynes 2007.) Laadullista tutkimusta käytetään silloin, kun tutkimuksen kohteena on

ihmisten jokapäiväinen elämä, mukaan lukien ne kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät, jotka sitä säätelevät. Kvalitatiivista tutkimusstrategiaa mukaillessa koen, että kohde ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa keskenään, kun taas kvantitatiivisessa suuntauksessa oletetaan, että tutkimuksen kohde on tutkijasta riippumaton. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 23–27.)

Kaikki laadullinen tutkimus toteutuu elämismaailmassa, joten tutkija on osa sitä merkitysyhteyttä, jota hän tutkii. Ihminen ei voi päästä elämismaailman ulkopuolelle, joten hänen oma tapansa ymmärtää ne kysymykset, joita hän muiden kohdalla tutkii, vaikuttaa ratkaisevalla tavalla koko tutkimusprosessin ajan. Kaikessa tutkimustyössä korostuvat tutkijan ennakkoletukset, tapa ymmärtää tutkimuskohteensa ennen tutkimusta ja tutkijan kyky saattaa tämä ennakoitu tutkimuksena osaksi. (Varto 2015, 34–35.) Laadullisen tutkimuksen periaatteita huomioiden tämän tutkimuksen lähtökohtana on oletus siitä, että elämismaailma on toisenlainen kuin luonnontieteiden tutkima maailma. Elämismaailmalla kuvataan merkitysten kokonaisuutta, joka muodostuu yksilön, yhteisön, sosiaalisen vuorovaikutuksen, arvotodellisuuden ja yleisesti ihmisten välisten suhteiden kohteista. Tällaiset yksittäiset tutkimuksen kohteet saavat merkityksensä ja lähtökohtansa elämismaailmasta. Laadullisessa tutkimuksessa elämismaailma nähdään merkitysten maailmana, jossa merkitykset ilmenevät ihmisen toimina, päämäärien asettamisina ja suunnitelmina. (Varto 2015, 28–29.)

Kuitenkin tiedostan, että varsinkin liikunnasta puhuttaessa nämä maailmat voivat olla osin päällekkäisiä ja niissä voi tapahtua samoja asioita. Esimerkiksi liikuntasuoritusta voidaan mitata luonnontieteiden menetelmin fysikaalisena tai fysiologisena ilmiönä. Kuitenkin sitä mitä liikkuja liikkuessaan tuntee, minkälaisia merkityksiä itse liikuntasuoritukseen ja sen ympärille on latautunut, ei pystytä tavoittamaan ilman elämismaailman tulkintaa. Koska tässä tutkimuksessa en ole kiinnostunut liikuntaan liittyvistä määrällisesti mitattavista asioista, laadullinen tutkimus on luonteva lähestymistapa. Koski (2013) kirjoittaa liikunnan olevan siinä mielessä erityinen sosiaalinen maailma, että siinä merkityksiä voi löytää ulkokohtaisen havainnoin lisäksi myös fyysiseen tekemiseen liittyvien sisäisten kokemusten eli elämyksellisen tason kautta.

Tutkimuksessani pyrin kuvaamaan nuorten esiintuomia arvoja, normeja ja ajattelutapoja sekä heidän havaintojaan, tunne-elämyksiään ja käsityksiään, jotka muotoilevat liikunnan merkityksen muodostumista. Keskittymällä näihin merkityksenantoihin, pyrin ymmärtämään, miksi liikunta jäsentyy merkitykselliseksi nuoren elämässä. Moilasen ja Räihän (2015, 52–53) mukaan merkitykset voivat olla sekä tiedostettuja että piileviä. Kosken (2015) mukaan yksittäiset merkitykset sisältävät arvolatauksen, mutta eivät välttämättä riitä muokkaamaan käyttäytymisvalintoja. Näkyvän käyttäytymisen aikaansaaminen edellyttää usein sitä, että useista samaan asiaan liittyvistä merkityssäikeistä kietoutuu riittävän vahva vyyhti. (Koski 2015.) Merkitykset siis liittyvät toisiinsa

muodostaen merkitysrakenteita. Merkitysten välinen yhteys saattaa kuitenkin olla hämärän peitossa, vaikka yksittäiset merkitykset olisivatkin tiedostettuja. Merkitykset liittyvät toisiinsa ja saavat merkityksensä suhteestaan toisiinsa. Merkitysten tulkinnassa tuleekin pyrkiä yksittäisen merkityksen sijaan hahmottamaan koko merkitysten verkko. (Moilanen & Räihä 2015, 52–53.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää juuri näitä merkitysrakenteita, jotka ovat muokanneet nuoren käyttäytymisvalintoja myönteisiksi liikuntaa ja urheilua kohtaan. Yksi vahvasti arvolutautunut merkitys, esimerkiksi voittaminen, voi yksinkin kiinnittää nuoren urheiluharrastukseen, mutta usein taustalla on useita merkityssäikeitä. Käyttäytymisvalinnoissa voidaan nähdä yksilöllisen tason lisäksi myös kollektiivinen taso. Vaikka käyttäytymisvalinnat tehdään viime kädessä yksilöllisellä tasolla, kollektiivinen taso usein tiedostamattamme suuntaa painotuksiamme ja toimiamme (Koski 2013). Ymmärtääkseni yksilöllisen tason lisäksi myös kollektiivista tasoa, olen tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä perehtynyt myös vallitsevaan nuoriso- ja liikuntakulttuuriin. Tässä tutkimuksessa pyrin erityisesti tyyppikuvausten avulla tuomaan esille näitä merkitysten välisiä suhteita. Tutkittaessa merkityksiä, joita nuori liikunnalle antaa, on nämä merkitykset suhteutettava nuoren muuhun elämään liittyviin merkityksenantoihin, jonka vuoksi haastatteluissa pyrin pääsemään kiinni myös liikunnan ulkopuoliseen elämään (ks. Moilanen & Räihä 2015, 53).

Tieteenfilosofiselle kentälle sijoitettuna tutkimukseni asemoituu konstruktivisen tietokäsityksen alueelle. Konstruktivismin mukaan tieto muodostuu aikaisemman tiedon ja kokemuksen varaan, jolloin tieto maailmasta on alati kehkeytyvä kertomus, joka rakentuu ja muuttaa muotoaan jatkuvasti (Heikkinen 2015, 157). Maailma, joka näyttäytyy ihmiselle merkityksellisenä, muodostuu kokemukseräisestä kulttuurisesta ja sosiaalisesta todellisuudesta, joka rakentuu ajattelussa, toiminnassa ja vuorovaikutuksessa (Ahponen 2001, 15).

Konstruktivistinen käsitys tiedosta perustuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, jossa ihminen nähdään kasvavana, kehittyvänä, luovana ja tahtovana toimijana (Kauppila 2007, 12). Alasuutarin (2014) mukaan todellisuus on aina olemassa ihmisille merkitysvälitteisesti. Maailma ei esittäydy meille ”sellaisenaan”, vaan aina sen suhteen kautta, mikä meillä on maailmaan. Todellisuus nähdään olevan sosiaalisesti konstruoitunut, eli se on rakentunut tulkintasäännöistä ja merkitystulkintoista, joiden nojalla ihmiset orientoituvat arkielämässään. Edellä mainittua voidaan käyttää merkityksen käsitteen tietoteoreettisena ulottuvuutena. (Alasuutari 2014, 60.)

Sosiokonstruktivismin mukaan ihmiset rakentavat subjektiivisia merkityksiä kokemuksilleen. Tässä tutkimuksessa pyrin löytämään juuri niitä subjektiivisia merkityksiä, joita nuoret ovat eri kokemusten kautta liikunnalle rakentaneet. Creswellin (2007, 24–45) mukaan nämä merkitykset

rakentuvat sosiaalisissa suhteissa ja kiinnittyvät kulttuuriin, aikaan ja paikkaan, jonka vuoksi tämän päivän liikunta- ja nuorisokulttuurin tuntemisella on vahva rooli myös omassa tutkimuksessani.

Tutkimukseni sijoittuu osittain fenomenologisen tutkimuksen kentälle, sillä fenomenologian keskeisillä ajatuksilla on annettavaa myös omalle tutkimukselleni. Fenomenologisessa lähestymistavassa tutkimuskohteena ovat yksilön kokemukset, jotka rakentuvat merkityksistä. Fenomenologian mukaan ihmisen kokemuksellinen suhde maailmaan on intentionaalinen, jolloin kaikki kokemamme merkitsee meille jotain. Näin ollen nuorten aikaisemmat kokemukset liikunnan ja urheilun parista ovat muokanneet heidän liikunnalle antamia merkityksiä. Ihminen suuntautuu maailmaan merkitysten värittämässä valokeilassa. (Laine 2015.) Perttula (2008) kuvaa intentionaalisuudella tajunnallisuuteen kuuluvaa tapaa suuntautua johonkin, oman toimintansa ulkopuolelle. Todellisuus ei ole vain neutraalia materiaalia, vaan jokaiseen havaintoomme vaikuttavat omat pyrkimyksemme, kiinnostuksemme ja uskomuksemme. Tajunnallisen toiminnan valinnan kohteiden seurauksena ihminen kokee elämyksiä. Elämyksissä kohde tulee ihmiselle näkyviin jonakin. Todellisuus ei enää tällöin ole merkityksetön, vaan tarkoittaa jotakin. Fenomenologia pitää kokemusta suhteena. (Perttula 2008.) Laineen (2015) mukaan voimme siis ymmärtää ihmisen toiminnan mielen kysymällä, millaisten merkitysten pohjalta hän toimii. Fenomenologiaan kuuluu keskeisenä ajatus siitä, että ihminen on pohjimmiltaan yhteisöllinen. Merkitysten, joiden kautta todellisuus meille avautuu, syntysija on yhteisö, johon jokainen kasvaa ja kasvatetaan. Näin ollen erilaisissa kulttuuripiireissä elävillä ihmisillä on erilainen elämismaailma, jolloin eri asioilla on kulttuurista riippuen erilaiset merkitykset. Yhteisöjen jäsenenä meillä on yhteisiä tapoja kokea maailma, jolloin tutkija ja tutkittava ovat osa jonkin yhteisön luomaa merkitysten perinnettä. Tutkimalla yksilön kokemusta voidaan paljastaa jotain yleistä. (Laine 2015.)

Tässä tutkimuksessa en voi kuitenkaan täysin asettua fenomenologisen strategian alle. Fenomenologiassa pyritään sulkeistamisen avulla tiedostamaan toisen alkuperäinen kokemusmaailma mahdollisimman puhtaana, jolloin fenomenologia voidaan lukea aineistolähtöisiin menetelmiin. Omien ennakkokäsitystemme lisäksi myös aiemmat tutkimustulokset ja teoriat tulisi pystyä sulkeistamaan analyysin ajaksi (Perttula 2008; Laine 2015.) Analyysin alussa pyrin lähestymään aineistoa mahdollisimman aineistolähtöisesti, mutta aikaisempien tutkimusten ja teorioiden anti on niin vahvasti mukana tutkimuksessani, että puhdas fenomenologinen tutkimus ei ole mahdollista. Teoriasidonnaisuuden ollessa vahvasti mukana analyysissä tutkimustani kuvaa induktiivisuutta paremmin abduktiivisuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–94). Fenomenologian oppeja mukaillessa olen kuitenkin pyrkinyt ottamaan oman esiyymmärrykseni huomioon tutkimuksen eri vaiheissa, jotta omilla lähtökohdillani olisi mahdollisimman vähän vaikutusta tekemiini tulkintoihin (ks. Laine 2015, 35–36).



Tutkimuksessani on myös merkkejä kerronnallisuudesta, joka voi esiintyä tutkimuksessa eri tavoin. Kerronnallisuus voi liittyä tiedon luonteeseen, jolloin se liittyy edellä kuvattuun konstruktivistiseen tiedonkäsitykseen. Se voi myös kuvata tutkimusaineiston luonnetta tai se voi viitata aineiston analyysitapoihin. (Heikkinen 2015; Hollingswoth & Dybdahl 2007, 156.) Syrjälän (2015) mukaan tarinat ovat ajattelun, tietämisen ja kulttuurisen ymmärtämisen perusväline. Tässä tutkimuksessa kerronnallisuus näyttäytyy konstruktivistisen tietokäsityksen ja tutkimusaineiston luonteen kautta. Tarinallisuus voidaan hahmottaa yleiseksi metodologiseksi viitekehykseksi, jossa huomio kohdistetaan tarinoihin todellisuuden rakentajana ja välittäjänä (Syrjälä 2015).

Yksinkertaisimmillaan narratiivinen aineisto on mitä tahansa kerrontaan perustuvaa aineistoa, joka voi olla suullisesti tai kirjallisesti esitettyä kerrontaa (Heikkinen 2015). Oletan, että haastatteluissa nuorten tuottama kertomus on kuvausta heidän omasta elämästään. Tarinat ilmaisevat kertojan yksilölliset merkitykset ja toimivat mielen ilmaisijoina. Yksilölliset kokemukset ja tapahtumat tuotetaan sosiaalisesti ymmärrettäviksi kertomuksen kautta. Ihmisen koko elämän ja hänen itsensä katsotaan rakentuvan tarinoiden kautta (Syrjälä 2015.) Narratiivinen tutkimus ei pelkästään tyydy kuvailemaan ihmisen kokemusta, vaan se on samanaikaisesti sekä kuvaus että interventio ihmisen kokemuksesta. Narratiivisen tutkimuksen ajatuksia mukaillen tulkitsem, että kuvaukset lisäävät kokemuksen merkitystä, mikä muuttaa kokemuksen laatua ja sisältöä. (Clandinin & Rosiek 2007.)

Koska tutkimukseni asemoituu konstruktivistisen tietokäsityksen alalle, ja kerronnallisuus on tuonut myös oman osansa tutkimukseeni, voidaan Heikkisen (2015) mukaan koko tutkimusraporttini nähdä olevan kertomusten kudelma. Samalla tavalla, kun rakennamme arkitietoa ja identiteettiämme, kerronnallisuus toimii myös tutkimuksessa kahteen suuntaan, kertomusten ollessa sekä alku- että lopputulos. Perinteinen kerronnallinen tutkimusraportti alkaa viittauksilla aikaisempiin tutkimuksiin ja rakentaa aikaisemman tiedon ja rajatun tutkimusmateriaalin pohjalta uuden tarinan uudesta näkökulmasta. (Heikkinen 2015.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että lähestyessä yhteiskuntaa subjektiivisesti, ei tutkimustuloksia voida osoittaa samalla lailla tosiksi kuin objektiivisesti tarkastellessa. Konstruktiivisin keinoin tuotettu tieto on aina altis uusille merkityksenannoille, tulkinnoille ja ihmettelyle, jolloin tuotetun tiedon totuusarvo on aina koetuksella. Ahposen (2001, 17–18) mukaan pätevyyden arvioinnin metodina voidaankin pitää kritiikkiä. Uutta tietoa on mahdollista löytää, kun saavutettua tietoa arvioidaan kriittisesti. Kyse on siitä, kuinka ihmiset merkityksenannoissaan, ilmaisuissaan ja tulkinnoissaan tuottavat itsensä, sosiaaliset suhteensa ja yhteiskunnalliset rakennelmansa.

### *3.3 Tutkimusaineisto ja analyysi*

Tässä luvussa kuvaan tutkimusaineiston ja analyysiprosessin. Tutkimusaineistoni koostuu 41 nuoren tekemästä kirjallisesta tehtävästä, eli merkityskartoista, ja niiden analysoinnin jälkeen harkinnanvaraisesti valittujen kuuden nuoren haastattelusta. Aineistoni ovat tuottaneet Urheiluakatemiaohjelmaan kuuluvat yläkoululeiriläiset. Yläkoulutoiminnan leirimallissa yhdistetään tavoitteellinen koulunkäynti ja päivittäisen urheilutoiminnan kehittäminen. Urheiluopistojen tarjoamat leiritysprojektit kestävät yhdestä kolmeen vuotta ja toimintaa on jokaisella yläkoulun luokka-asteella. Leiritysprojekti sisältää neljästä kuuteen leiriä vuodessa. (Urheiluakatemiaohjelma, 2015.)

Keräsin tutkimusaineistoni keväällä 2017. Vierailin useamman päivän ajan eräässä urheiluopistossa järjestetyillä kahdella yläkoululeirillä. Tutkimukseeni osallistuneet nuoret olivat 13–15-vuotiaita. Noin puolet osallistuneista kävi tutkimushetkellä yläkoulun kahdeksatta luokkaa, mutta mukana oli myös seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisia nuoria. Aineisto kerättiin leirien aikana, leiriohjelmaan sopivana ajankohtana.

Valitsin leirit niin, että tutkimusaineistoni koostuu sekä yksilö- että joukkuelajien urheilijoista. Tässä tutkimuksessa ei ole tarkoituksena verrata yksilö- ja joukkuelajien urheilijoita, mutta koska tarkoituksenani on saada tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman laaja kuva, halusin mukaan molempien lajiryhmien edustajia. Tiedostan mahdollisen ongelman eri lajiryhmien välillä liikunnalle annetuissa merkityksissä, koska esimerkiksi yksilölajeja harrastavan nuoren merkitykset voivat erota joukkuelajin urheilijasta, jos yksilölajin urheilija suorittaa harjoitukset itsenäisesti. Toisaalta yksilölajeja harrastavat 14–15-vuotiaat nuoret harjoittelevat useimmiten urheiluseuroissa ohjatusti, jolloin myös heille muodostuu oma tuttu harjoitusryhmä (Aarresola & Kontinen 2012a, 22). Tällöin yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden jokapäiväinen harjoitusympäristö ei eroa merkittävästi toisistaan.

Tutkimuksessani on merkkejä aineistotriangulaatiosta, jossa yhdessä tutkimuksessa yhdistellään useampia aineistoja (Eskola & Suoranta 2014, 72). Moilasen ja Räihän (2015, 106) mukaan monipuolisesta aineistosta nähdään olevan hyötyä merkitysten tulkinnessa. Kirjallisen aineiston suhteellisen suuren määrän avulla, pystyin laadullisen kuvailun lisäksi esittämään osan tuloksista myös numeerisesti. Kvantifioinnin avulla pystyin tarkastelemaan, mitkä merkitykset nuorten vastauksissa painottuvat eli mitkä ovat niitä yleisimpiä liikunnalle annettuja merkityksiä.

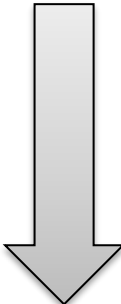
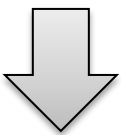
Tässä tutkimuksessa tutkittiin nuorten suhdetta liikuntaan tarkastelemalla nuorten liikunnalle antamia merkityksiä. Aineistoni analyysia ohjasi abduktiivisesti etenevä teoriaohjaava sisällönanalyysi. Analyysiprosessissa aineistolähtöisyys ja teoria ovat vuorotelleet keskenään niin,

että aikaisempi tieto on ohjannut analyysia, mutta analyysiyksiköt on valittu aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–97, 117.) Ennen aineistoni analyysia olin perehtynyt aikaisempiin tutkimuksiin ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Liikuntakulttuuriseen ajankuvaan perehtyminen oli tärkeää, sillä aineistostani tekemäni havainnot ovat aina sidoksissa arkielämän kokemuksiin ja omaan ymmärrykseeni liikuntakulttuurista. Tämän tiedostaminen auttoi minua tunnistamaan, mitä aineistosta löysin aikaisemman tiedon ja arkikokemuksen kautta, ja mikä puolestaan oli sellaista, mitä en ollut aikaisemmin ajatellut tai ymmärtänyt.

Sisällönanalyysi sisältää erilaisia menetelmiä, jotka ovat riippuvaisia tutkijasta. Sen ajatellaan olevan luotettava menetelmä, sillä samoja tekniikoita käyttämällä tulisi saada samoja tuloksia ajasta riippumatta. Krippendorffin (2013) mukaan toistettavuus on tutkimuksen luotettavuuden tärkein ominaisuus. (Krippendorff 2013, 24.) Elo ja Kyngäs (2007, 113) kirjottavat joustavuuden olevan yksi sisällönanalyysin vahvuuksista, mutta samalla se nähdään myös haastavana menetelmänä, koska ei ole yhtä ja oikeaa tapaa tehdä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi oli sopiva valinta, koska tarkoituksena oli selvittää minkälaisia eri merkityksiä nuoret liikunnalle antavat, mitkä ovat näiden merkitysten painotuserot ja mitä nuoret kertovat näistä merkityksistä. Lisäksi halusin tutkia, löytyykö nuorten joukosta erilaisia liikkujatyyppejä. Sisällönanalyysin keinoin pystyn kuvaamaan täsmällisesti koko aineiston sisältöä.

Aineiston analyysissä olen edennyt Krippendorffin (2013) ja Tuomen ja Sarajärven (2009) ohjeiden mukaan. Tutkimuskysymykset ovat ohjanneet analyysia, jolloin olen pystynyt rajaamaan aineistoa vastaamaan tutkimuskysymyksiini (Krippendorff 2013, 114). Krippendorffin mukaan aineiston analyysi voidaan jakaa neljään vaiheeseen: koodaus, tiivistäminen, abduktiivinen päättely ja narraatio eli raportointi. Tuomi ja Sarajärvi käyttävät analyysin kolmannelle vaiheelle aineiston järjestämistä riippuen termejä luokittelu, teemoittaminen tai tyypittely. (Krippendorff 2013, 84–86; Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–94.) Aineiston analyysissä olen käyttänyt hyödyksi edellä mainittuja analyysitekniikoita ja järjestellyt aineistoa monipuolisesti. Etenen aineiston ja analyysin esittelyssä kronologisessa järjestyksessä. Ensin kuvaan käyttämäni kirjallista tutkimusaineistoa, jonka olen analysoinut kategorisoimalla ja kvantifioimalla aineistoa. Lisäksi loin tyyppikuvauksille pohjan jakamalla aineiston kahteen ryhmään tulevaisuutta koskevan tehtävän avulla. Tässä vaiheessa valitsin haastateltavat nuoret. Haastatteluaineiston kuvaamisen jälkeen kerron analyysini toisesta vaiheesta, jossa pääosaan nousevat haastattelut. Tässä vaiheessa olen syventänyt analyysia ja muodostanut lopulliset kategoriat. Viimeisessä vaiheessa olen vienyt analyysin vielä askeleen pidemmälle rakentamalla vastauksista tyyppikuvaukset. (Eskola & Suoranta 2014, 182). Alla olevassa taulukossa 1 olen kuvannut tiivistetysti tutkimuksen analyysivaiheen.

TAULUKKO 1. Aineiston keruu- ja analyysiprosessin tiivistetty kuvaus

Aineiston keruu- ja analyysiprosessi	
Merkityskartta-aineiston kerääminen	
Merkityskartta- aineiston analyysi  	Aineistoon tutustuminen ja litterointi.  Pelkistettyjen ilmaisujen etsiminen ja listaaminen.  Aineiston koodaaminen ja alustavan kategorisointirungon muodostaminen.  Aineiston kvantifiointi kategorioittain.  Aineiston jakaminen kahteen ryhmään tulevaisuutta koskevan kysymyksen perusteella, ja näiden ryhmien välisten merkitysantojen vertailu kvantifiointia hyväksi käyttäen.  Haastateltavien valitseminen.
Haastattelujen tekeminen	
Haastatteluaineiston analyysi  	Aineistoon tutustuminen ja litterointi.  Pelkistettyjen ilmaisujen etsiminen ja listaaminen.  Aineiston kategorisointi edellisessä vaiheessa luomaani kategorisointirunkoon.
Koko aineiston tarkastelu	Integroidun kategoriarungon viimeistely ja merkityskartta-aineiston kvantifiointien tarkastaminen.  Tutkimusraportin kirjoittaminen.  Toiseen tutkimuskysymykseen vastaaminen ja tyyppikuvausten luominen.
Tutkimusraportin viimeistely ja tutkimustulosten peilaaminen teoreettiseen viitekehykseen.	

### 3.3.1 Merkityskartat

Tutkimusaineistoni ensimmäisen osa koostuu 41 nuoren tekemästä kirjallisesta aineistosta. Aineistonkeruun ensimmäisessä vaiheessa teetin nuorille kirjallisen tehtävän (liite 2), jossa heidän tehtävänä oli koota paperille asioita, jotka he kokevat tärkeiksi ja merkityksellisiksi liikunnassa. Kirjallinen tehtävä muistuttaa läheisesti muita tiedonesittämisen graafisia menetelmiä, kuten käsitekarttoja tai miellekarttoja. Käsitekartan ja miellekartan ero voidaan nähdä siinä, että

käsitekarttoja on mahdollista lukea kuin tekstiä, koska ne sisältävät nuolia, jotka osoittavat lukusuunnan käsitteestä toiseen. Miellekartat ovat yksinkertaisempia assosiaatiokarttoja. (ks. Åhlberg 2015, 46–49.) Tutkimusaineistokseni muodostuneet kirjalliset tuotokset ovat yksinkertaisempia kuin tarkat käsitekartat, jolloin ne muistuttavat enemmän miellekarttoja. Näistä kirjallisista tehtävistä käytän tässä tutkimuksessa nimeä *merkityskartat*, niiden miellekarttoja muistuttavan ulkomuotonsa vuoksi.

Ajatus merkityskarttojen hyödyntämisestä osana tutkimusaineistona syntyi tarpeesta aineistolähtöisyyteen. Tavoitteenani oli lähestyä tutkimustehtävääni nuorten näkökulmasta käsin ilman, että omat ennakko-oletukseni vaikuttaisivat mitenkään tutkittavien vastauksiin. Merkityskarttojen käyttöä tuki myös ajatus siitä, että niiden suuren määrän vuoksi kirjallinen tehtävä mahdollistaisi myös merkitysten numeerista esittämistä (ks. Cohen, Manion & Morrison 2007, 101). Kvantifiointin avulla pystyin kartoittamaan aineistostani nuorten yleisemmin esille nostamia merkityksiä. Samansuuntaista menetelmää tutkimuksessaan on käyttänyt esimerkiksi Pyyry (2012), jonka mukaan lasten ja nuorten näkökulmia tulisi ottaa tutkimuksessa enemmän huomioon käyttämällä erilaisia tutkimusmenetelmiä nimenomaan heitä itseään koskevassa tutkimusprosessissa. Pyyry (2012) kuvaa artikkelissaan osallistavan miellekartan menetelmää. Tässä tutkimuksessa miellekarttoja muistuttavat merkityskartat tuotettiin ennen haastattelua yksilötyönä, kun taas Pyyryn menetelmässä ne tuotettiin ryhmässä haastattelun aikana.

Keräsin aineistoni kirjallisen osan kahdella yläkoululeirillä leirin ensimmäisenä päivänä. Leireillä nuorille oli varattu jokaisena leiripäivänä muutama tunti aikaa koulutehtävien tekoon, jolloin kaikki leiriläiset olivat kokoontuneet yhteen luentosaliin. Aluksi esittelin itseni, kerroin opintojeni vaiheesta ja kilpaurheilutaustastani. Ajattelin, että varsinkin omasta kilpaurheilutaustastani kertominen veisi minut lähemmäksi nuoria. Lisäksi kerroin tutkimukseni tavoitteen ja toin esille oman kiinnostukseni ymmärtää liikuntakulttuuria ja nuorten elämää. Toin myös esille tutkimukseni etenemisen, eettiset periaatteet ja sen, että tutkimukseen kuuluu myöhemmin myös haastatteluja. Kerroin tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ja mainitsin leirikutsun yhteydessä vanhemmille lähetetystä tutkimustiedotteesta (liite 1).

Jaoin nuorille tehtäväpohjat (liite 2). Tehtäväpohja oli kaksipuoleinen: ensimmäinen puoli käsitteli liikunnan merkityksiä ja toinen puoli sisälsi kysymyksen liittyen tulevaisuuteen. Tämän jälkeen selitin tehtävänannon piirtämällä esimerkin taululle. Omassa esimerkissä piirsin pääkysymyksestä lähtemään viivoja ja niiden päähän ympyrän. Ohjeita antaessani ja piirtäessäni esimerkkiä pidin huolen, että en antanut nuorille yhtään merkitystä valmiina, vaan jätin ympyrät tyhjiksi. Pyysin nuoria lisäämään paperille niitä asioita, jotka ovat liikunnassa heille tärkeitä ja merkityksellisiä. Korostin, että oikeita ja vääriä vastauksia ei ole olemassa ja pyysin, että nuoret

täyttäsivät kartan mahdollisimman rehellisesti. Annoin nuorille suhteellisen vapaat ohjeet ja luvan yhdistellä asioita miellekartan tavoin, jos he niin kokivat tarpeelliseksi. Lisäksi pyysin nuoria merkitsemään karttaan laittamansa asiat numeroilla tärkeysjärjestykseen niin, että numero ykkönen tuli tärkeimmän asian viereen. Viimeiseksi ennen tehtävän palauttamista pyysin nuoria vielä vastaamaan tulevaisuutta kartoittavaan tehtävään paperin kääntöpuolella; *Kuvittele itsesi kymmenen vuoden päähän. Kirjoita lyhyesti minkälainen merkitys liikunnalla on silloin elämässäsi?* Ohjeistin, että muutaman lauseen mittainen vastaus on riittävä.

Jos nuori ei halunnut osallistua tutkimukseen, hänellä oli mahdollisuus siirtyä omien koulutehtäviensä pariin. Yksi nuorista kieltäytyi osallistumasta, koska hänen oli tehtävä koulusta saatu koe. Kaikki muut leiritykseen osallistuneet nuoret palauttivat tehtävän. Yksi paperi oli täytetty epäasiallisesti, joten jätin sen pois aineistostani, jolloin kokonaismääräksi jäi 41 merkityskarttaa. Tehtäväpohjassa oli paikka nimelle ja kohta, jossa kysyttiin lupaa ja halukkuutta osallistua haastatteluun. Kerroin, että nimeä tullaan tarvitsemaan vain siinä tapauksessa, että haluaisin pyytää nuorta haastatteluun. Nimeä ei ollut pakollista antaa, jos ei halunnut osallistua mahdolliseen haastatteluun. Tässä vaiheessa korostin tutkimuksen luotettavuutta ja tutkittavien yksityisyyden kunnioittamista (ks. Cohen ym. 2007, 64). Minulle palautui vain kolme nimetöntä merkityskarttaa. Tässä tutkimuksen vaiheessa en vielä tiennyt, tulisinko erittelemään liikunnalle annettuja merkityksiä sukupuolen mukaan. Kolmesta nimettömästä merkityskartasta en voinut olla varma, olivatko ne tytön vai pojan tekemiä. Ongelma ratkesi lopulta helposti, koska tiesin leiriläisten sukupuolijakauman, jolloin pystyin laskemaan tyttöjen merkityskartat, jotka täsmäsivät leireille osallistuvien tyttöjen määrään. Näin ollen tiesin, että nimettömät kartat kuuluivat pojille ja pystyin ottamaan mukaan myös nimettömät kartat.

### 3.3.2 Merkityskarttojen analyysi

Aloitin merkityskarttojen analyysin lukemalla merkityskartat läpi useaan otteeseen ja kirjoittamalla ne sähköiseen muotoon. Koodasin merkityskartat sukupuolen mukaan niin, että nuoren oma nimi ei enää tullut esille. Säilytin kuitenkin alkuperäiset merkityskartat haastatteluihin asti, jotta pystyin analyysin jälkeen etsimään niiden nuorten nimet, jotka halusin pyytää haastatteluun. Kokosin jokaisen nuoren kirjoittamat asiat yhteiseen taulukkoon niin, että taulukon ensimmäisessä sarakkeeseen tuli merkityskartan koodi. Analyysivaiheessa tulee valita taso, jolla tekstiä analysoidaan. Analyysiyksiköksi valitsin ilmaisun, sanan tai lauseen, joka edusti yhtä annettua merkitystä. (Eskola & Saarinen 2016, 113–114.) Aineistosta löytyi yhteensä 205 ilmausta, eli jokainen nuori oli merkinnyt karttaan keskimäärin 5 ilmausta. Toisesta sarakkeesta eteenpäin

kirjasin ylös pelkistetysti nuorten ilmaisut niin, että tärkeimmäksi mainittu asia oli ensin ja seuraavassa sarakkeessa oli seuraavaksi tärkein asia. Näin edettyäni minulla oli lopulta kirjattuna tiivistetysti kaikki nuorten ilmaisut. Pystyin edelleen erottamaan, mitkä asiat nuori oli merkinnyt tärkeimmäksi. Taulukon viimeiseen sarakkeeseen lisäsin vielä jokaisen nuoren kohdalle hänen vastauksensa tulevaisuutta koskevaan kysymykseen.

Tulkinnan jälkeen nuorten ilmauksista muodostui lopulta 205 liikunnalle annettua merkitystä. Laadullisen tutkimuksen analysointiohjeita mukaillen aloin järjestää aineistoa sopivan kokoisiin kategorioihin. Kategorioiden luomiseen käytin abduktiivisen päättelyn mukaisesti apunani aikaisempien tutkijoiden luomia merkityskokonaisuuksia (ks. Koski & Tähtinen 2005; Aarresola & Konttinen 2012a). Alakategoriat muodostuivat suhteellisen helposti saman sisältöisistä merkityksistä. Ne olivat tässä vaiheessa yhdenvertaisesti informatiivisia eli kaikki merkitykset olivat yhtä informatiivisia analyysin kannalta (Krippendorff 2013, 115). Koska teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä analyysiyksilöt ovat aineistolähtöisiä, jouduin järjestelemään ja luomaan uusia kategorioita, jotta sain aineistoni kategorisoitua. Lopulta päädyin kahteen yläkategoriaan: 1) *Hyvinvointia tukevat merkitykset* ja 2) *Urheilijaksi kasvua tukevat merkitykset*. Nämä kategoriat jakautuivat vielä useisiin alakategorioihin, jotka kuvaan tulososiossa luvun neljä alussa (kuvio 2). Tässä vaiheessa analyysia laskin, kuinka nuorten liikunnalle antamat merkitykset jakautuivat eri kategorioiden kesken, jotta sain käsityksen siitä, mitkä merkitykset aineistosta nousevat yleisemmin esille.

Suurin osa ilmaisuista oli lyhyitä ja hyvin selkeitä, esimerkiksi ”kaverit”. Tämä helpotti ja nopeutti analyysia. Kaikki ilmaisut eivät kuitenkaan olleet yksiselitteisiä ja osa ilmaisuista olisi näin ollen voitu sijoittaa useampaan luokkaan (ks. Eskola & Saarinen 2006, 118). Esimerkiksi ilmaisut ”harjoitus” ja ”treenit” olivat lyhyitä ilmaisuja, joiden merkitys voi olla hyvinkin erilainen. Nämä ilmaukset luokittelin muihin lajimerkityksiin kuuluviksi, vaikka tiedostan, että harjoitukset voivat yhdelle merkitä sosiaalista yhdessäoloa, toiselle kilpailua ja kolmannelle rentoutumista ja hauskanpitoa. Näissä monimerkityksellisissä ilmaisuissa pyrin olemaan johdonmukainen niin, että esimerkiksi kaksi edellä mainittua ilmaisua luokiteltiin samaan luokkaan. Muutaman epäselvän ilmauksen jätin myös analyysistä pois, kuten ilmauksen ”kokemus”.

Kun kategoriat olivat valmiit, palasin vielä taulukkoni äärelle. Värikoodausta hyväksikäyttäen koodasin nuorten liikunnalle antamat merkitykset kategoriarungon yläkategorioiden mukaisesti niin, että esimerkiksi kaikki sosiaaliset merkitykset koodattiin vihreällä värillä. Kvantifioinnissa voidaan laskea esimerkiksi sanojen tai koodien esiintymisen tiheyttä tai vaihtoehtoisesti laskea sanan tai asian esiintymistä huomioiden ainoastaan yhden maininnan vastaajaa tai tekstiä kohden (Eskola & Saarinen 2006, 113). Olin jo kategorisointivaiheessa laskenut ilmausten esiintymistiheyden, joten

tässä vaiheessa käytin jälkimmäistä tapaa, jolloin tietyn yläkategorian esiintyvyys ei vääristynyt, koska usealla nuorelle oli monta mainintaa samasta kategoriasta. Värikoodaus helpotti työtäni, koska pystyin laskemaan, kuinka monen nuoren ilmaisuista löytyi esimerkiksi sosiaalisuuteen viittaava vihreä ilmaisu. Jos saman nuoren merkityskartassa oli kolme vihreää ilmaisua, laskin ne tässä vaiheessa yhdeksi.

Lopulta minulla oli yhdessä taulukossa nähtävillä jokaisen nuoren merkitykset värikoodattuina ja viimeisessä sarakkeessa vastaus tulevaisuutta koskevaan kysymykseen. Seuraavaksi jaoin nuoret kahteen ryhmään sen mukaan, miten he vastasivat kysymykseen; *Kuvittelet itsesi kymmenen vuoden päähän. Kirjoita lyhyesti minkälainen merkitys liikunnalla on silloin elämässäsi?* Nuoret, jotka kertoivat kilpaurheilevansa, menestyvänsä tai haluavansa kehittyä mahdollisimman hyväksi omassa lajissaan, ryhmittelin yhdeksi ryhmäksi, jonka nimesin *kilpailijoiksi*. Loput nuoret, joiden tulevaisuuden kuvauksissa edellä mainittuja asioiden sijasta korostui esimerkiksi omaksi iloksi harrastaminen, liikunnan parissa työskenteleminen tai terveellinen elämä, nimesin *liikkujiksi*. Käyttämällä hyväksi edellisen vaiheen värikoodausta, aloin verrata nuorten liikunnalle antamia merkityksiä näiden kahden ryhmän kesken, jotta löytäisin vastauksen toiseen alakysymykseeni. Kävin molemmissa ryhmissä jokaisen nuoren liikunnalle antamat merkitykset läpi kategoriarungon mukaisesti ja laskin, kuinka monelle nuorelle mikään yläkategoria oli tärkeä. Tyyprien kuvaamiseen käytin avuksi kvantifioinnin esiintymistiheyttä (Eskola & Saarinen 2006, 113). Tässä vaiheessa tyypittelyä auttoi se, että nuoret olivat numeroineet merkitykset tärkeysjärjestykseen, jolloin merkitykset eivät olleet enää yhdenvertaisesti informatiivisia, kuten kategorisointivaiheessa (Krippendorff 2013, 115). Kilpailijoiden ja liikkujien liikunnalle antamat merkitykset erosivat eniten kolmessa kategoriassa. Näitä tuloksia käsittelen luvussa 5.2 ja esittelen aineistostani löytyneet liikkujatyypit.

### 3.3.3 Haastatteluaineisto

Merkityskarttojen analysoinnin ja alustavien tyyppien löytämisen jälkeen valitsin tutkimukseeni haastateltavat nuoret. Valitsin haastateltavat niin, että kolme haastateltavaa edustivat yksilölajia ja kolme joukkuelajia. Lisäksi valintakriteerinä oli, että haastateltavien liikunnalle antamat merkitykset olivat monipuolisia ja he edustivat edellisessä analyysivaiheessa luomiani tyypejä tasaisesti. Haastateltavakseni valikoitui neljä poikaa ja kaksi tyttöä. Olin pyytänyt nuoria laittamaan merkityskarttoihin oman nimensä ja merkinnän, jos heidät saisi pyytää haastatteluun. 12 nuorta ei halunnut osallistua mahdolliseen haastatteluun, joten haastateltavia valitessa jouduin karsimaan nämä nuoret pois.



Yläkoululeiriläisten nuorten haastattelut tein urheiluopistolla leirien viimeisinä päivinä. Jokaisesta leiripäivästä opiskeluun oli varattu muutama tunti, ja monet nuoret olivat saaneet jo koulutehtävänsä tehtyä ennen leirin loppua. Tämä oli sopiva hetki pyytää nuoria haastatteluun. Yksi nuori kieltäytyi haastattelusta, koska hänellä oli vielä koulutehtävät kesken. Haastattelut suoritettiin urheiluopistolla rauhallisessa tilassa. Kaikkien haastateltavien kanssa kävimme läpi haastattelurungon ja nuoren oman merkityskartan. Kaikki haastateltavat antoivat luvan käyttää puhelimen nauhoitussovellusta haastattelun tallentamiseksi. Haastattelun jälkeen nuoret kommentoivat haastattelun olleen mukava kokemus. Litteroin jokaisen nuoren haastattelun pian haastattelun jälkeen. Haastattelut kestivät keskimäärin puoli tuntia. Aineiston laajuudeksi tuli litteroinnin jälkeen 56 sivua kirjainkoon ollessa 12 ja rivivälin 1,5.

Yksilöhaastattelu asettui luontevasti tutkimusasetelmaani. Haastattelun etuna voidaan nähdä sen ihmisen subjektiivisuutta korostava luonne. Haastateltavalla on mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti, jolloin ihminen on tutkimuksessa merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35.) Vaihtoehtoisista haastattelumenetelmistä haastatteluni muistuttaa eniten puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoiduista haastattelumuodoista yksi tunnetuimpia muotoja on teemahaastattelu, jossa jokaisen tutkittavan kanssa käydään läpi samat aihepiirit, vaikka kysymysten muoto ja järjestys voivat vaihdella. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47; Cohen ym. 2007, 352.) Olin valmistellut haastatteluja varten haastattelurungon (liite 3), jota seurasimme jokaisen haastateltavan kanssa. Jokaisen haastattelun teemojen eroavaisuudet tulivat esille niissä merkityksissä, jotka nuori oli merkityskartaansa merkinnyt.

Tutkimushaastattelussani voidaan nähdä olevan myös kerronnallisen haastattelun piirteitä. Kerronnallisessa haastattelussa jaetaan ja tehdään ymmärrettäväksi kokemuksia, välitetään sanatonta tietoa ja jaettuja oletuksia kulttuurista sekä suunnataan toimijoita tulevaisuuteen (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005). Kävimme jokaisessa haastattelussa haastateltavan nuoren tekemän merkityskartan läpi, jolloin nuori sai mahdollisuuden perustella ja selittää, miksi oli kyseisen asian karttaan laittanut. Nuoret ikään kuin jakoivat minulle kertomuksen jokaisen merkityksen takaa. Konstruktivistisen näkökulman mukaan vuorovaikutuksessa syntyvät tarinat ovat vuoropuheluja, joilla on tekijänsä ja tulkitsijansa. Tarinat ilmaisevat kertojan yksilöllisen merkityksen ja toimivat mielen ilmaisijoina, jolloin yksilölliset kokemukset ja tapahtumat tuotetaan sosiaalisesti ymmärrettäviksi kertomuksen kautta. Tarinoiden kautta elämä tulee kuvatuksi ja kerrotuksi, jolloin ilmaisujen sisältämä symboliikka ilmenee kulttuurina. (Ahponen 2001, 17; Syrjälä 2015, 258–259.) Haastattelujen avulla tunsin pääseväni syvemmälle nuorten elämään ja ajatuksiin. Samalla pääsin kiinni myös vallitsevaan kulttuuriin.

Haastattelurunkoni jakautui kolmeen osioon. Ensimmäisessä osassa käsitelimme nuoren urheilijan elämää, ystäviä, perhettä ja kiinnostuksen kohteita yleensä. Tämän osion tehtävänä oli virittäytyä tunnelmaan ja samalla tutustua nuoreen ja hänen taustoihinsa. Pysin samalla luomaan rennon ilmapiirin, jotta nuori kokisi haastattelun luontevampana vuorovaikutustilanteena vakavan tutkimushaastattelun sijaan (Ruusuvuori & Tiittula 2005). Seuraava osio keskittyi urheiluun ja liikuntaan. Tässä osiossa otimme myös esille merkityskartan. Tämä osio oli haastatteluissa yleensä ajallisesti pisin. Kolmannessa osiossa puhuimme nuoren suhteesta liikuntaan yleisemmin sekä koulunkäynnistä ja sen suhteesta urheiluun. Viimeisessä osiossa käännsimme merkityskartan ympäri, ja keskustelimme nuoren tulevaisuuden haaveista ja suunnitelmista.

Tiedostin haastattelussa ihmisten mahdollisen taipumuksen antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35). Tämän vuoksi pyrin korostamaan useaan otteeseen aineistonkeruuvaiheessa tutkimuksen luotettavuutta ja yksityisyyden suojaa. Koin tärkeäksi korostaa nuorille, että yläkoululeirityksen valmentajat, heidän omat lajivalmentajansa tai muut ulkopuoliset eivät osallistu tutkimusentekoon millään tavalla, eivätkä he pääse yksittäisen nuoren vastauksiin käsiksi.

### 3.3.4 Haastatteluaineiston analyysi

Litteroin haastatteluaineiston yleisten litterointiohjeiden mukaan (Hirsjärvi & Hurme 2011, 138). Litteroinnin jälkeen haastatteluaineiston analysoinnissa noudatin sisällönanalyysin eri vaiheita. Luin litteroinnit useaan kertaan läpi, ja aloin listata pelkistetyksi nuorten ilmauksia. Tässä vaiheessa analyysiyksiköksi valitsin ilmauksen, lauseen tai pidemmän puheenvuoron, jossa haastateltava puhui liikuntaan liittyvästä merkityksestä (Eskola & Saarinen 2016, 113–114). Merkityskarttojen analyysissä luomani kategorisointirunko toimi analyysini pohjana. Kokosin yhteen tekstitiedostoon jokaisen kategorian alle siihen liittyvät haastatteluilmaukset säilyttäen tunnistetiedot. Aikaisemmin luodut kategoriat kattoivat myös haastatteluista löytyneet teemat, koska haastattelurunko perustui pitkälti nuorten tekemiin merkityskarttoihin. Muutamaa kategoriata jouduin kuitenkin muokkaamaan ja nimeämään uudelleen haastatteluaineiston pohjalta. Kävimme kaikkien nuorten kanssa läpi haastattelurungon, joten puhuimme myös esimerkiksi kavereista, koulusta ja vapaa-ajasta. Jos nuori kertoi samassa lauseessa useammasta kategoriasta, liitin nämä ilmaukset molempien kategorioiden alle. Tässä vaiheessa analyysia pääsin kunnolla kiinni laadullisen aineiston analyysiin. En tyytynyt vain näkyvissä olevan tarkasteluun, vaan pyrin tulkitsemaan nuoren liikunnalle antamia merkityksiä, jotka eivät olleet suoraan tekstissä lausuttuja (Hirsjärvi & Hurme 2011, 137).

Haastatteluaineisto syvensi ymmärrystäni aikaisemmin muodostuneista kategorioista. Tulossiossa esittelen nämä kategoriat käyttäen avuksi sitaatteja avaamaan aineistoani, ja vakuuttamaan lukija tekemistäni tulkinnoista. Onnistunut analyysi vaatii teorian ja empirian vuorovaikutusta tutkimustekstissä pelkän sitaattikokoelman sijaan, jonka vuoksi tulossiossa tutkimustuloksia peilataan aiempaan tieteelliseen tietoon (Eskola & Suoranta 2014, 181).

Kategorisoinnin jälkeen palasin toisen ja kolmannen alakysymykseni äärelle. Kategorisointia pidetään hyvänä pohjana tyypittelylle, koska tyypeissä esiintyvät usein aikaisemmin esiin nousseet teemat, ja aineisto tulee olla jotenkin jäsennetty ennen tyypittelyä (Eskola & Suoranta 2014, 182). Tyypittelyn avulla pystyin kuvaamaan aineistoani laajemmin kuin pelkän kategorisoinnin keinoin. Merkityskarttojen avulla luomieni alustavien kahden tyyppin avulla, olin valinnut haastateltavat nuoret niin, että molempia tyyppisiä edusti kolme nuorta. Haastatteluiden perusteella selvisi, että yksi merkityskarttatehtävän perusteella kilpailijaksi luokittelemani nuori edusti selvemmin liikkujatyyppejä, joten lopulta kilpailijoita edusti kaksi nuorta ja liikkujia neljä. Edellisen vaiheen kategorisoinnin pohjalta tarkastelin, mitkä merkitykset nousivat esille jokaisen nuoren haastattelussa ja mitkä asiat olivat haastatelluille nuorille yhteisiä. Erot ja yhtäläisyydet nuorten välillä alkoivat hahmottua. Erilaisista tyyppikuvauksista pyrin luomaan ideaalityypikuvauksen, joka on yhteenveto aineistosta (ks. Eskola & Suoranta 2014, 183–184). Luvussa viisi kuvaan aineistosta esille nousseet liikkujatyypit.

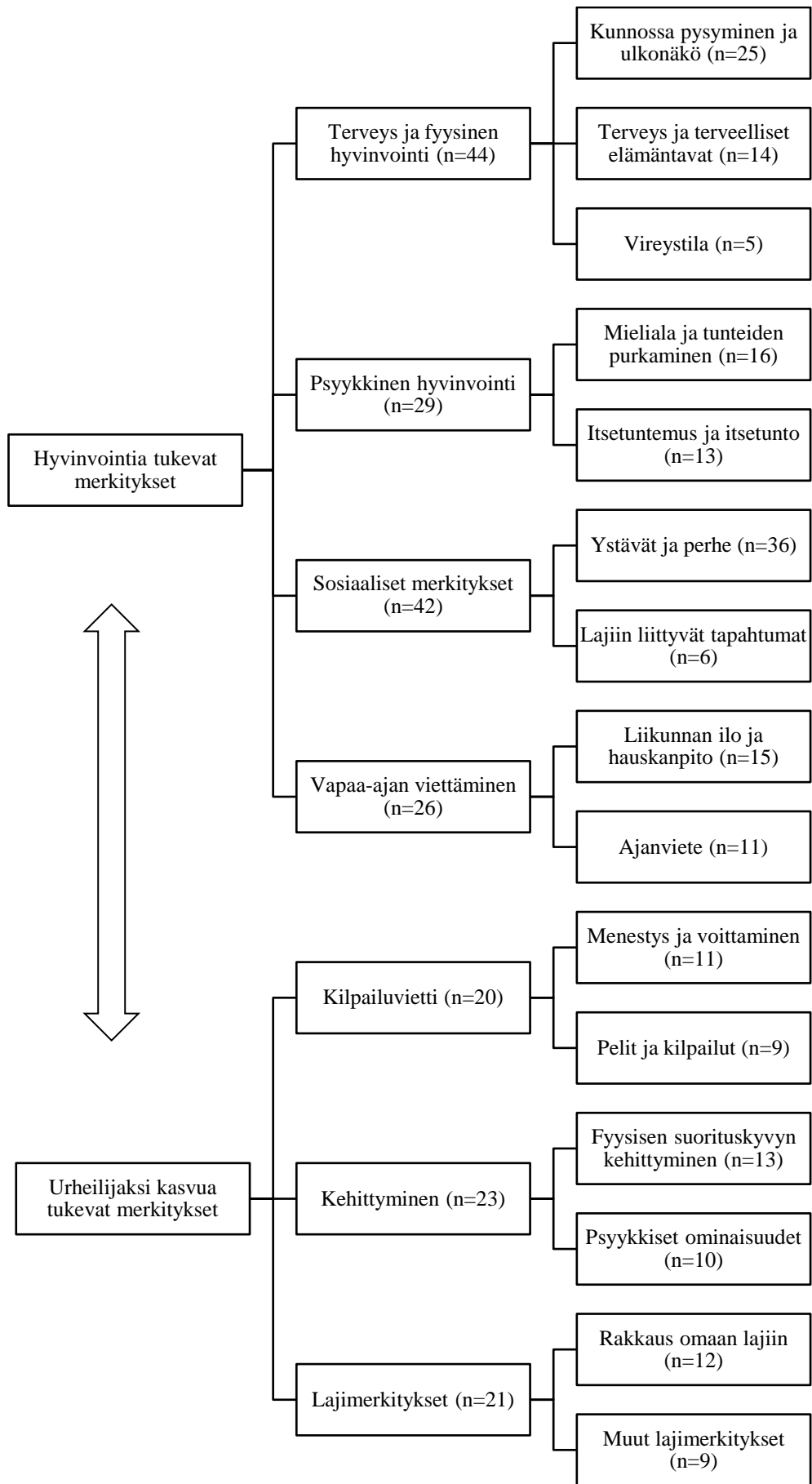
Laadullisen tutkimuksen eräs ongelma liittyy aineiston riittävyyteen. Merkityskartta-aineisto kerättiin yhtä nuorta lukuun ottamatta kaikilta leiritykseen osallistuneilta nuorilta, jolloin kvantifioinnin avulla voidaan luotettavasti tarkastella merkitysten jakautumista nimenomaan näiden kahden yläkoululeirityksen osalta. Aineiston riittävyyden mittarina voidaan käyttää saturaation käsitettä, jolla tarkoitetaan tilannetta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87). Eskola ja Suoranta (2014, 62) puhuvat aineiston kylläntymisestä, jolloin uudet tapaukset eivät tuota enää uutta tietoa. Pyrin merkityskarttatehtävän pohjalta valitsemaan haastateltavat nuoret niin, että haastateltavien nuorten liikunnalle antamat merkitykset olivat mahdollisimman monipuolisia. Kuuden haastattelun analysoinnin jälkeen huomasin saturaation voimistuvan, eli täysin uusia merkityksiä ei tullut enää viimeisessä haastattelussa esille.

## 4 URHEILEVIEN NUORTEN LIKUNNALLE ANTAMAT MERKITYKSET

Tutkimustulokset on kuvattu kahdessa erillisessä tulosluvussa. Tässä luvussa vastaan tutkimustehtäväni ensimmäiseen alakysymykseen kuvaamalla niitä merkityksiä, jotka nuoret tässä tutkimuksessa liikunnalle antavat. Seuraavassa luvussa 5 vastaan toiseen ja kolmanteen alakysymykseeni.

Merkityskarttojen ja haastattelun analyysin perusteella olen kategorisoinut nuorten liikunnalle antamat merkitykset kahteen yläkategoriaan: *hyvinvointia tukevat merkityksiin ja urheilijaksi kasvua tukeviin merkityksiin*. Yläkategoriat on jaettu seitsemään alakategoriaan, jotka kuvaan alla olevassa kuviossa 2. Hyvinvointia tukevat merkitykset (luku 4.1) jakautuvat viiteen alakategoriaan: *terveys ja fyysinen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi, sosiaaliset merkitykset ja vapaa-ajan viettäminen*. Urheilijaksi kasvua tukeviksi merkityksiksi (luku 4.2) tämän tutkimuksen perusteella tulkittiin *kilpailuvietti, kehittyminen ja lajimerkitykset*. Kuviossa 2 nuolella kuvaan sitä, että liikunnalle annetut merkitykset ovat vuorovaikutuksessa keskenään. On selvää, että hyvinvointia tukevat tekijät vaikuttavat urheilijaksi kasvua tukeviin merkityksiin ja toisinpäin, sillä esimerkiksi fyysisellä ja psyykkisellä terveydellä on vaikutusta moniin kilpailuun ja kehittymiseen liittyviin tekijöihin. Seuraavissa alaluvuissa kuvaan nämä kategoriat.

Merkityskarttojen analysoinnissa olen kvantifioinut aineistoa. Kuviossa ja tekstissä esitetyillä lukumäärillä viitataan tähän aineistoon. Liikunnalle annettujen merkitysten määrä (n=205) merkityskartta-aineistossa on kuvattu sulkeissa. Haastattelut ovat syventäneet ja auttaneet ymmärtämään laajemmin nuorten merkityksiä. Sitaateissa käyttämäni koodit M (merkityskartta) ja H (haastattelu) viittaavat näihin kahteen aineistoon.



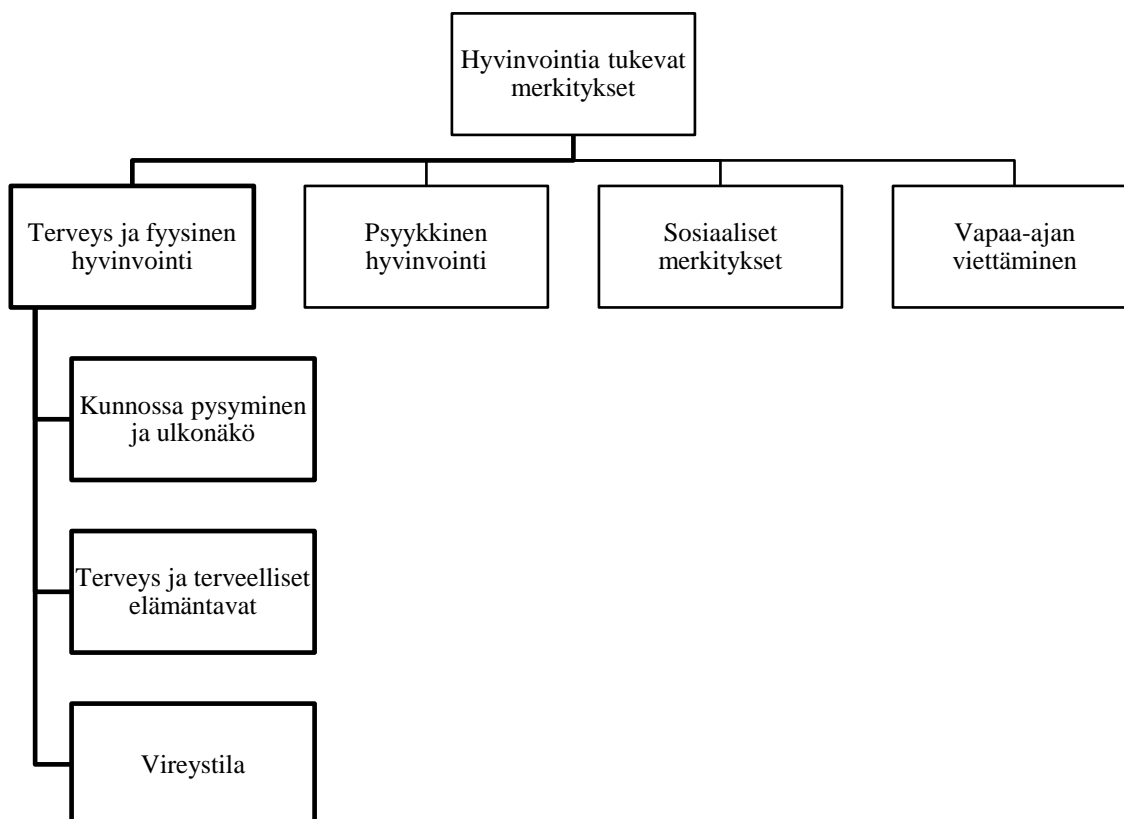
KUVIO 2. Liikunnalle annettujen merkitysten kategorisointi

## 4.1 Hyvinvointia tukevat merkitykset

Analyysissa löytyi neljän tyyppisiä liikunnalle annettuja merkityksiä, joiden tulkitsein liittyvän hyvinvointia tukeviin merkityksiin. Tämä kategoria on jaettu neljään alakategoriaan (kuvio 2), jotka ovat *terveys ja fyysinen hyvinvointi*, *psykykinen hyvinvointi*, *sosiaaliset merkitykset* ja *vapaa-ajan viettäminen*. Seuraavissa alaluvuissa esittelen nämä tutkimustulokset omissa alaluvuissaan.

### 4.1.1 Terveys ja fyysinen hyvinvointi

Halu pysyä terveenä ja hyvässä kunnossa on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu olevan nuorille yksi tärkeimmistä syistä liikunnan harrastamiselle (Koski & Tähtinen 2005; Lehmuskallio 2007, 84–87; Myllyniemi & Berg 2013, 73). Myös tässä tutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tuloksia, sillä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät merkitykset nousivat aineistosta vahvasti esille. Terveys ja fyysinen hyvinvointi -kategoria jakautuu kolmeen alakategoriaan, jotka ovat *kunnossa pysyminen ja ulkonäkö*, *terveys ja terveelliset elämäntavat* sekä *vireystila* (kuvio 3).



KUVIO 3. Terveiden ja fyysisen hyvinvoinnin alakategoriat

## Kunnossa pysyminen ja ulkonäkö

Hyvässä kunnossa pysyminen (n=25/205) on nuorille liikunnassa tärkeä tekijä. Ilmaisuu ”kunnossa pysyminen” on kuitenkin haastava tulkita sen monimerkityksellisyyden vuoksi, sillä suurin osa nuorista oli kirjannut merkityskarttoihin vain edellisen kaltaisen ilmaisun. Merkityskarttatehtävässä osa nuorista oli liittänyt kunnossa pysymisen yleiseen jaksamiseen ja hyvään fyysiseen kuntoon, kun taas neljälle nuorelle kunnossa pysyminen merkitsi hyvää ulkonäköä tai lihaksia.

*pysyy hyvässä kunnossa → lihakset (M26, poika)*

*kehtaa mennä rannalle ilman paitaa (M8, poika)*

*hyvä kunto → kroppa pysyy kunnossa, jaksaa tehdä ja toimia (M22, tyttö)*

Neljä haastateltavaa mainitsi kunnossa pysymisen omissa merkityskartoissaan. Myös haastatteluissa kävi ilmi, että nuorille kunnossa pysyminen on hyvin monimerkityksellinen asia. Se voi nuorelle merkitä samaan aikaan sekä hyvää fyysistä kuntoa ja arjessa jaksamista että sopusuhtaista ja urheilullista vartaloa. Karin (2016) mukaan hyvä kunto liittyy sekä sisäiseen jaksamiseen ja hyvinvoinnin kokemukseen että on arvioitavissa oleva ja ulkoisesti mitattava terveyteen yhdistettävä ominaisuus. Hyvä kunto sekä tuntuu hyvältä että vahvistaa liikunnallista minäkuvaa tai identiteettiä. (Kari 2016, 95–96.) Tulkitsen, että nuorten ilmaisuissa on kyse molemmista. Nuoret toivat haastatteluissa esille myös ymmärryksensä siitä, että hyvää kuntoa tarvitaan myös myöhemmällä iällä, esimerkiksi töissä tai armeijassa.

Teini-iässä ulkonäön merkitys muuttuu, sillä vielä 10–14-vuotiaina enemmistö nuorista on ulkonäköönsä tyytyväinen, mutta 15–19-vuotiaista ulkonäköönsä tyytyväisiä on enää kolmannes (Myllyniemi & Berg 2013, 95–96). Tytöille painonhallinta liikunnan avulla on tärkeämpää kuin pojille. Tytöt kokevat ulkonäkönsä poikia selvästi kielteisemmin ja suhtautuvat kriittisemmin ulkonäköseikkoihin. (Haanpää, Af Ursin & Matarma 2012, 41–44.) Kaikki haastateltavat nuoret olivat tyytyväisiä ulkonäköönsä, ja kolmelle haastateltavalle nuorelle oma ulkonäkö oli tärkeää. Nuoret toivat kuitenkin esille, että eivät harrasta urheilua pelkästään ulkonäön vuoksi, vaan heille urheilullinen vartalo on enemmän mukava lisä, joka tulee luonnostaan aktiivisen elämäntavan myötä. Sekä tytöt että pojat kuvasivat ihannevartaloksi urheilullista vartaloa:

*No hyvä kunto liittyy siihen, et mä jaksan pitkät koulupäivät ja jaksan kiivetä rappuset, enkä väsy niin helposti. No hyvä kroppa on tärkeä, mä haluan näyttää hyvältä ja et on tyytyväinen itteensä.— — No sellanen urheilullinen vartalo, lihakset ja hoikka kroppa. Ja must tuntuu, et se vaikuttaa siltä, et urheilullinen vartalo on se ihannevartalo. (H3, tyttö)*

Ei ole yllättävää, että kaikki haastatteluun osallistuvat nuoret ovat tyytyväisiä ulkonäköönsä. Useissa tutkimuksissa on löydetty yhteys fyysisen aktiivisuuden ja kehonkuvan välillä. Aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret kokevat oman kehonkuvansa positiivisemmaksi ja ovat tyytyväisempiä ulkonäköönsä kuin vähän liikkuvat nuoret. (Ojala & Välimaa 2001; Kantanista ym. 2015.)

### **Terveys ja terveelliset elämäntavat**

Alhainen kokonaisliikuntamäärä, unen puute, lisääntynyt ruutuaika, epäsäännöllinen ja epäterveellinen ruokailu sekä mahdollinen päihteidenkäyttö ovat nykyajan terveyshaasteita, jotka haastavat jokaista yksilöä, mutta erityisesti urheilevia lapsia ja nuoria (Kokko 2014). Terveellisiin elämäntapoihin liittyvät tekijät ovat suurimmalle osalle nykynuorisoa tärkeitä asioita (Vanttaja ym. 2015) ja ne nousivat esille myös tässä tutkimuksessa (n=14/205). Nuoret kertoivat liikunnan harrastamisen antavan motivaatiota syödä terveellisemmin, ja pitää huolta riittävästä unesta ja palautumisesta. Seuraava sitaatti kuvaa hyvin tilannetta, jossa tavoitteellisen urheilun kautta nuori motivoituu liikkumaan ja syömään säännöllisesti.

*Joo mulla on silleen, mä tunnen itteni nii hyvi, et joskus ku mä en liiku, nii mä vaan syön ja vaan oon. Ei mul oo koskaan sillee, et mä vaan jaksaisin käydä lenkillä, et sit ku se on tavoitteelista, nii siihen tulee se mukavuus. (H5, tyttö)*

Aikaisempien tutkimusten perusteella suurimmalla osalla urheilevista nuorista elämäntavat ovat hyviä. He nukkuvat riittävästi ja heidän ruokatottumukset ovat melko terveellisiä. Urheilevat nuoret syövät muita terveellisemmin, vaikka parantamiseen varaa on edelleen. (Cupisti, D'Alessandro, Castrogiovanni, Barake & Morelli 2002; Kokko, Villberg & Kannas 2010.) Nuorten keskuudesta voidaan löytää myös eroja siinä, miksi terveys ja terveelliset elämäntavat nousevat merkitykselliseksi tekijäksi. Yhdelle haastateltavista terveyden merkitys korostui suhteessa kilpailuun. Nuori haluaa pitää kiinni terveellisistä elämäntavoista, jotta voisi olla parempi urheilija.

*On se [terveelliset elämäntavat] tärkeitä, mut ei se oo tärkeempää ku kilpailu. Et mieluummin niinku kilpailee ja keskittyy siihen, et pysyy terveenä, et pystyy kilpaileen. (H4, poika)*

Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että nuoret ovat sisäistäneet terveyden ja terveellisten elämäntapojen merkityksen osana hyvinvointia ja urheilijan elämää. He ovat motivoituneita terveyttä edistäviin valintoihin. Myös aikaisemman tutkimustiedon (Vanttaja ym. 2015) valossa, aktiivisesti liikkuvat nuoret pitävät liikunnan terveysvaikutuksia tärkeämpinä kuin vähemmän liikkuvat nuoret. Terveys ja terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä painopistealueita lapsuus- ja nuoruusvaiheessa, erityisesti osana huippu-urheilijaksi kasvamista, mutta myös laajemmin



kansanterveydellisestä näkökulmasta. Elämäntavat vaikuttavat suorasti nuorten hyvinvointiin ja terveyteen, jotka taas vaikuttavat nuoren urheilijan palautumiseen ja kehittymiseen. Usein lapsuudessa muotoutuneet ja omaksutut tottumukset vaikuttavat vahvasti vielä nuoruudessa harjoitusmäärien kasvaessa, jolloin tottumuksia voi olla vaikea muuttaa. Urheilullinen elämäntapa vaatii aktiivista kasvatustyötä niin valmentajien, seurojen kuin valmennusjärjestelmien tahoilta. (Kokko 2014.)

## Vireystila

Aineiston perusteella *vireystila* (n=5/205) nousi esille omana alakategorianaan. Liikunta on nuorille tärkeää, koska se pitää aivot virkeänä, parantaa keskittymiskykyä ja nostaa vireystilaa. Hyvä vireystila liitettiin melkein jokaisessa haastattelussa koulunkäyntiin. Nuoret halusivat menestyä koulussa, jotta heillä olisi mahdollisuus tulevaisuudessa hyvään ammattiin. Myös monen nuoren kotona kannustettiin opiskelemaan huolellisesti. Nuoret kertoivat menestyvänsä koulussa hyvin ja jaksavansa keskittyä paremmin liikunnan ansiosta. Alla olevista sitaateista huomaa, että nuoret tiedostavat liikunnan hyödyt: liikunta nostaa vireystilaa, antaa energiaa ja rytmittää nuoren päivää.

*Et jos pitkään tekee vaikka jotain läksyjä, nii kouluski on sen takii välituntei, et pysyy virkeempänä, ettei vaan istu ja koita tehdä tehtäviä. – – Ja muutenki jos on sisällä, jos kauan vaikka makoilee nii tulee tosi sellanen olo ettei jaksa tehdä mitään. Ulkona virkistyy. (H6, poika)*

*No ensinnäkin se [liikunta] tuo sen, et mä jaksan tehdä ne koulutehtävät. Mä tiedän, et sit ku mulla on ihan normi päivä ilman treenejä, mä en jaksa tehdä myöskään läksyjä, koska mä vaan makaan mun sängyllä ja katon ipadii ja se menee vaan sillai. Ja sit ku mulla on treenit nii mä jaksan tehdä kaikkee. (H5, tyttö)*

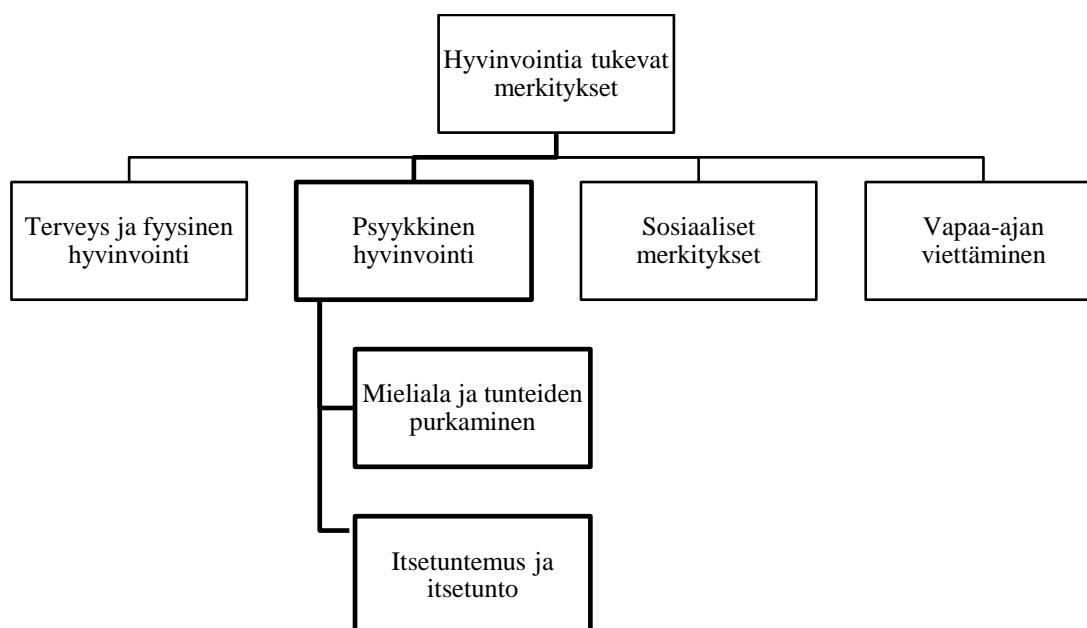
Koululla on paljon painoarvoa nuorten elämässä ystävien ja harrastusten ohella. Liikunnalla, erityisesti hyvällä kestävyyskunnolla, on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan ja oppimisvalmiuksiin (Hillman, Erickson & Kramer 2008; Davis ym. 2011). Ei ole yllättävää, että tämän tutkimuksen urheilua aktiivisesti harrastavat nuoret kertoivat menestyvänsä koulussa hyvin. Myös Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa urheilevien lukioikäisten nuorten keskiarvo oli parempi kuin niillä nuorilla, jotka eivät urheilleet (Lumpkin & Favor 2012). Liikunnan lisääminen osaksi koulupäivää on ollut jo pitkään pinnalla myös kansallisessa keskustelussa (esim. Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012), jossa kouluja ja opettajia on rohkaistu lisäämään koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Tämän tutkimuksen perusteella myös urheilevat yläkouluikäiset oppilaat ymmärtävät fyysisen aktiivisuuden hyödyt vireystilan ja

jaksamisen kannalta, mikä luo entistä paremman pohjan lisätä koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta.

Tässä tutkimuksessa ei selviä, ovatko nuoret sisäistäneet liikunnan terveysvaikutukset urheiluharrastuksen, koulun vai oman kokemustietonsa kautta. Terveystiedon tehtäviin kuuluu kehittää oppilaiden monipuolista terveysosaamista, jotta he esimerkiksi pystyisivät tunnistamaan terveyttä tukevia tekijöitä omassa arjessaan (POPS 2014, 398–399). Kansanterveydellisestä näkökulmasta olisi hienoa, jos terveystiedon tunneilla opitut tiedot motivoisivat kaikkia nuoria liikkumaan. Toisaalta pidän todennäköisenä, että aktiivisesti liikkuvat nuoret ovat tietoisempia liikunnan terveysvaikutuksista kuin vähemmän liikkuvat. Liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa voi auttaa tämän tutkimuksen nuoria tunnistamaan liikunnan terveysvaikutukset vähän liikkuvia ikätovereitaan paremmin, jolloin terveystiedon tunneilla opitut asiat konkretisoituvat nuoren arjessa helpommin. Fyysisesti aktiiviset nuoret voivat olla myös kiinnostuneempia terveyteen liittyvistä tekijöistä, tai he ovat saaneet urheiluharrastuksensa kautta enemmän ja monipuolisempaa tietoa.

#### 4.1.2 Psyykkinen hyvinvointi

Liikunnalla on jo pitkään huomattu olevan vaikutuksia myös psyykkiseen hyvinvointiin (Edmunds, Biggs & Goldie 2013, 15). Tämän tutkimuksen perusteella psyykkistä hyvinvointia tukevat tekijät ovat nuorille merkityksellisiä. Analyysin perusteella nämä tekijät on jaettu kahteen alakategoriaan (kuvio 4): *mieliala ja tunteiden purkaminen* sekä *itsetuntemus ja itsetunto*.



KUVIO 4. Psyykkisen hyvinvoinnin alakategoriat

## Mieliala ja tunteiden purkaminen

Fyysisellä aktiivisuudella on yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus on tehokas keino kohottaa mielialaa, ja liikunta nähdään esimerkiksi yhtenä keinona ehkäistä ja hoitaa vakavaa masennusta. Aktiivisesti liikkuvat ihmiset tuntevat enemmän positiivisia tunteita, kuten innokkuutta ja mielenkiintoa. (Edmunds ym. 2013, 15.) Liikunnan merkityksellisyys näyttäytyy nuorille psyykkistä hyvinvointia tukevana tekijänä, sillä liikunta on nuorille keino kohottaa mielialaa ja purkaa tunteita (n=16/205). Ystävät, kilpaileminen ja onnistumisen kokemukset ovat niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat positiivisesti nuorten mielialaan. Yksi haastateltavista korosti liikunnan jälkeistä hyvän mielen tunnetta, johon jää koukkuun. Tämä tunne motivoi lähtemään harjoituksiin, myös silloin kun ei huvittaisi, sillä usein harjoitusten jälkeen nuorella on parempi mieli. Myös aikaisemmassa nuoria urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa suurin osa tutkittavista kertoi, että heillä on yleensä hyvä mieli harjoituksista kotiin lähtiessä (Kokko ym. 2010, 26).

*No ykköseks mä oon laittanu ton hyvän mielen tunteen, koska mulle on tärkeätä, et mä tykkään siitä et ku on urheillu nii tulee hyvä mieli. Mä tykkään siitä tunteesta. (H3, tyttö)*

Liikunta on nuorille myös keino purkaa energiaa tai negatiivisia tunteita, kuten stressiä, vihaa tai surua. Fyysistä aktiivisuutta pidetäänkin yhtenä stressiä lieventävänä ja ehkäisevänä tekijänä. Aktiivisesti liikkuvilla ihmisillä on tutkimustiedon mukaan taipumus alhaisempaan stressitasoon verrattuna vähemmän liikkuviin ihmisiin (Edmunds yms. 2013, 16.) Koulu mainittiin useimmiten stressiä aiheuttavana tekijänä, mutta kuitenkin haastatellut nuoret eivät kokeneet, että urheilu ja harjoitusten suuri määrä vaikuttaisivat koulusta aiheutuneeseen stressiin. Nuoret kokivat, että heillä on tarpeeksi aikaa tehdä läksyt ennen harjoituksia. Harrastukset ja liikkuminen nähtiin erityisen tärkeänä purkamaan koulusta aiheutuvaa stressiä, kuten seuraavasta sitaatista käy ilmi.

*Mulla on harrastukset aina illalla, nii ei oo vaikuttanu ollenkaan [koulunkäyntiin], paitsi silleen et mä yritän pitää koko ajan paljo harrastuksia, et mä saan sen koulustressin pois. (H3, tyttö)*

Joskus myös säällä tai ympäristöllä voi olla merkitystä liikunnan tuomaan hyvään fiilikseen. Nuoret liikkuvat harjoitusten ulkopuolella usein ulkona, jolloin liikuntamuodot vaihtelevat eri joukkuepeleistä maastopyöräilyyn. Luonnossa liikkuminen, ulkoilu ja raitis ilma vaikuttavat nuorten mielialaan positiivisesti. Liikuntaharrastuksen kautta pääsee myös näkemään uusia paikkoja sekä Suomessa että ulkomailla. Yksi nuori perustelee alla olevassa sitaatissa sitä, miksi oli merkannut ”luonto ja maisemat” omaan merkityskarttaansa.

*Joo raitis ilma tekee hyvää, ja jos keli on hyvä nii ei ainakaan masenna. – – No just ei oo kauheen kauaa ku sain maastopyörän. Se oli tosi hyvä kokemus ja hienoo mennä siel. Siel oli hienoi maisemii ja kaikkee. Sitte mitäs mä oon urheillu. No sit jollain leireillä oon ollu, en muuten olis menny, en tiiä oltaisko muuten menty Lappiinkaan. Nytte ollaan käyty kaks kertaa Lapis talvisin. Se olis ollu kyl iso menetys, siel oli hienoo. (H6, poika)*

Luontoliikunta ja ulkoilu vaikuttavat positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Barton ja Prettyn (2010) meta-analyysin perusteella ulkoilmassa ja luonnossa liikkuminen vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon ja mielialaan. Kevyt luontoliikunta on tutkimuksen mukaan tehokkainta, sillä vaikutukset vähenevät intensiteetin lisääntyessä. Luontoliikunnan on myös todettu vaikuttavan vireystilaan ja vähentävän masennusta, alakuloisuutta, turhautuneisuutta ja stressiä. (Barton & Pretty 2010; Sandifer, Sutton-Grier & Ward 2015.)

### **Itsetuntemus ja itsetunto**

Itsetuntemus ja itsetunto tulkittiin analyysissä omaksi alakategoriaksi (n=13/205). Nuoret kokevat tärkeäksi, että liikunnan kautta heillä on mahdollisuus tutustua itseensä ja omiin ominaisuuksiinsa. Liikunta on keino tutustua omiin rajoihin, vahvuuksiin ja heikkouksiin sekä oppia miten oma keho toimii. Myös Kosken & Tähtisen (2005) tutkimuksessa yli puolet seuroissa liikkuvista nuorista piti oman ruumiin tuntemista ja itsensä hallintaa tärkeänä. Parviainen (2006) kirjoittaa kehollisesta tiedosta, joka voi parhaimmillaan kehittää kokonaisvaltaisesti liikkujan itsetuntemusta. Liikkujan oppiessa ymmärtämään ja tunnistamaan erilaisten tuntemusten luonteen ja merkityksen omassa kehossaan, hän oppii paremmin ymmärtämään, miten oma keho reagoi erilaisissa tilanteissa. (Parviainen 2006.) Fyysisen puolen lisäksi nuoret refleктоivat myös psyykkisiä ominaisuuksiaan:

*Joo mä oon nyt ollu kolmatta vuotta, neljäs vuosi lähtee käyntiin, neljäs kausi kapteenina. Ku mä pelasin lätkää nii, mä olin sieläki kapteeni. Mä en tiiä, se on varmaa joku synnynnäinen semmonen johtaminen mä tykkään siitä. Aina piiskaa kaikkii eteenpäin. (H1, poika)*

Edellisen sitaatin nuorelle kapteenin rooli näyttäytyy eräänlaisena statuksena. Hän tuntee omat vahvuutensa ja on selvästi ylpeä roolistaan. Liikunnan ja urheilun merkityksellisyys korostuu nuorille itsetuntemuksen lisäksi myös itsetunnon kautta, sillä liikunta vaikuttaa positiivisesti nuorten itsetuntoon. Vahvistavia tekijöitä ovat onnistumiset, itsensä ylittäminen, haastaminen ja kehittyminen. Nuoret pääsevät urheiluharrastuksen kautta toteuttamaan itseään ja tuomaan vahvuuksiaan esille. Nuorille on tärkeää, että he kokevat olevansa hyviä jossain, ja saavansa tehdä mitä haluavat. Onnistumisten lisäksi myös epäonnistumiset ovat nuorille merkityksellisiä, sillä ne lisäävät motivaatiota ja kannustavat harjoittelemaan lisää. Seuraavassa sitaatissa tulee esille, että

uuden oppimisen merkitys ei näyttäydy nuorelle pelkästään fyysisenä taitona, sillä hän kokee tärkeämmäksi esitellä taitojaan muille. Nuorelle uuden taidon oppimisen merkitys korostuu itsetunnon ja jopa sosiaalisen hyväksynnän kautta.

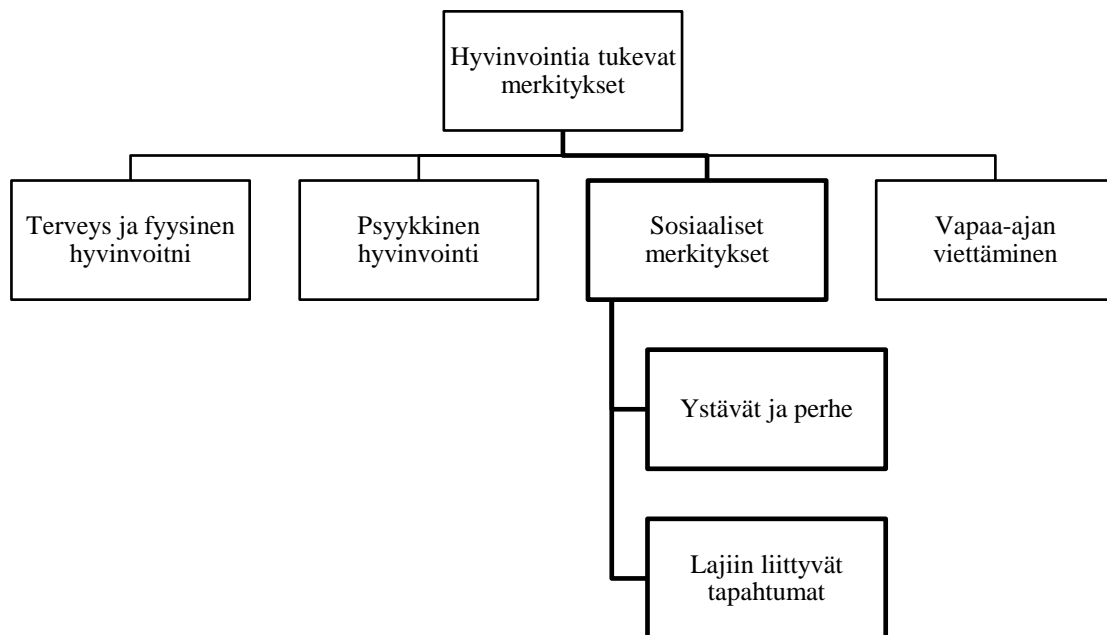
*E: Viimeisenä [merkityskartassa] sulla on et oppii uuden taidon?*

*H: No se ei oo mulle silleen nii hirveen tärkeä, mutta on se kuitenkin se hyvä plus puoli, et saa sit näyttää kavereille koulussa jotain liikkeitä mitä on oppinu urheillessa. (H3, tyttö)*

Liikunta monipuolisuudessaan vaikuttaa positiivisesti nuorten itsetuntemukseen ja itsetuntoon. Aiemman tutkimustiedon mukaan itsetunto on tärkeä psyykkisen hyvinvoinnin indikaattori. Liikunnan harrastamisella on suuri vaikutus erityisesti fyysiseen itsetuntoon, mutta myös itsetuntoon kokonaisuudessaan. Fyysisesti aktiivisilla henkilöillä on parempi itsetunto kuin vähän liikuntaa harrastavilla. (Edmunds ym. 2013, 19.)

#### 4.1.3 Sosiaaliset merkitykset

Sosiaalisuus on monelle nuorelle yksi tärkeimmistä tekijöistä liikunnassa, usealle jopa tärkein. Merkityskarttojen ilmaisuista viidesosa (n=43/205) koski sosiaalisia merkityksiä, jotka on jaettu kahteen alakategoriaan: *ystävät ja perhe* sekä *lajiin liittyvät tapahtumat*. Alla olevassa kuviossa 5, olen kuvannut sosiaaliset merkitykset osana hyvinvointia tukevia merkityksiä. Aiempien tutkimustulosten perusteella ei ole yllättävää, että sosiaaliset merkitykset nousevat näin vahvasti esille. Sosiaalisuus on noussut yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä sekä liikunnan merkityksiä että motiiveita kartoittaneissa tutkimuksissa (Koski & Tähtinen 2005; Zacheus 2009; Ogles & Masters 2003; Rohm ym.; Takalo 2015). Sosiaalisuuden korostuminen peilautuu myös liikunta-aktiivisuuden kautta, sillä aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret korostavat liikunnan sosiaalista aspektia enemmän kuin vähemmän liikuntaa harrastavat (Koski & Tähtinen 2005).



KUVIO 5. Sosiaalisten merkitysten alakategoriat

### Ystävät ja yhdessäolo

Ystävät ja yhdessäolo ovat tutkimukseen osallistuneille nuorille yksi merkittävimmistä tekijöistä liikunnassa, sillä se sai alakategorioista eniten ilmaisuja ( $n=36/205$ ). Yhdessäoloon liitettiin useimmiten kaverit, mutta myös perhe nousi muutaman nuoren merkityksissä esille. Liikkuminen ja harrastustoiminta ovat nuorille paikka viettää aikaa yhdessä ja luoda sosiaalisia suhteita, kuten alla olevasta esimerkistä käy ilmi.

*Tutustuu uusiin tyypppeihin. (M10, poika)*

Myös aikaisemman tutkimustiedon mukaan liikunta lisää sosiaalista kanssakäymistä, jolla on vaikutusta mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan kautta on mahdollista luoda uusia ystävyys-suhteita ja kasvattaa sosiaalista verkostoa. Erityisesti lapsille ja nuorille harrastustoiminta tarjoaa paikan harjoitella sosiaalisia taitoja. (Edmunds yms. 2013, 33.) Etenkin joukkuelajeissa yhteistyötaidot ja toisten huomioonottaminen ovat tärkeässä roolissa. Myös tässä tutkimuksessa yksi nuori oli maininnut merkityskartassaan, että hänelle tärkeää on oppia yhteistyötä.

Haastatteluun osallistuneille nuorille kaverit olivat yksi tärkeimmistä asioista liikunnassa. Haastateltavien kesken esiintyi eroavaisuuksia siinä, milloin kavereiden merkitys liikuntaharrastuksessa on ollut suurin. Kaksi nuorta kertoi kavereiden olleen suurin syy urheiluharrastuksen aloittamiseen, kun taas muille kavereiden merkitys on korostunut iän myötä. Myös Bergin (2015) tutkimuksen mukaan kaverit usein houkuttelevat ja kiinnittävät nuoren

harrastukseen. Yhdelle haastatteluun osallistuneelle nuorelle kaverit ovat tärkein asia koko urheiluharrastuksessa, ilman kavereita harrastus saattaisi jopa jäädä.

*Sit se olis sellasta yksinpuurtamista, ei se olis yhtään kivaa, en mä varmaan jaksais enää harrastaa tätä ees. — Joo se on tärkeetä, mä oon saanu täältä, varsinki täältä leiriltä, mä oon saanu kavereita. Et sit se on tosi tärkeetä ne kaverit, ei välttämättä et niitä saa, vaan et ne kaverit on, et ne pitää mut täs harrastukses mukana. (H5, tyttö)*

Ystävät ja uudet kaverit olivat olleet myös yksi niistä syistä, miksi nuoret kertoivat osallistuneensa yläkoululeiritykseen. Tämä on mielenkiintoinen tieto yläkoululeirityksen näkökulmasta. Tällä hetkellä yläkoululeiritykseen osallistuu mahdollisesti myös muita nuoria, jotka osallistuvat leireille vain kavereiden takia. Tämä ei kuitenkaan ole yllättävää, koska sosiaalisten suhteiden merkitys nuorten elämässä on suuri. Yläkoulu on nuorelle aikaa, jolloin hän rakentaa identiteettiään ja alkaa tehdä valintoja elämässään (Nurmi ym. 2009, 135). Valintoja tehdessä ystävien merkitys korostuu (Berg 2015). Huippu-urheilun näkökulmasta esiin voi nousta kysymys, vievätkö nämä nuoret leirityspaikkoja niiltä nuorilta, joiden merkityksissä kehittyminen ja huipulle pääseminen ovat suuremmassa roolissa. Toisaalta ystävien vetävänä mukaan tulleet nuoret voivat leirityksen kautta innostua omasta lajistaan ja harjoittelusta yhä enemmän, jolloin myös heistä voi kasvaa ajansaatossa huipulle tähtääviä urheilijoita. Alla olevasta esimerkistä käy ilmi, että nuori on lähtenyt leirille vain kaverinsa takia.

*Se tuli siitä, et mun kaveri on täällä mun kans. Se vaan veti mut mukaan ja sano et nyt mennään. Koska mä en ikinä uskonu pääseväni tänne. (H3, tyttö)*

Yhdelle nuorelle kavereiden merkitys korostui joukkuepelin ja kilpailun kautta eri tavalla kuin muille nuorille, mikä tulee hyvin esille seuraavasta sitaatista. Nuorelle joukkueurheilun sosiaalinen merkitys näyttäytyy välinearvona. Joukkuekavereita ei koeta merkitykselliseksi sosiaalisuuden kautta, vaan kilpailun ja menestymisen. Joukkuekavereiden tunteminen on tärkeää, että joukkue osaa pelata mahdollisimman hyvin yhteen.

*No on sit tietenki, et jos on paljo hyvii kavereita samas joukkuees nii sit se auttaa aina enemmän et, ei tuu mitää kommunikaatiokatkoksia. Sit pystyy paljo paremmin niide kavereiden kans suunnittelea kaikkee. Esimerkiks jotain lyöntejä, et milloin mennää ja tolleen. Mut kyl vaik ei olis kauheesti kaverikaan, nii ku pelataa samas joukkuees, nii oppii tuntee hyvi. (H1, poika)*

Nuoret viettävät vapaa-aikansa pääsääntöisesti kahdessa sosiaalisessa ympäristössä, perheessä ja kaveripiirissä. Samassa kaveripiirissä oleskelevat nuoret ovat usein keskenään samankaltaisia eli nuori valitsee kaltaisiaan ystäviä ja kavereita. Pojat tapaavat ystäviään tyttöjä tiheämmin ja liikkuvat

myös tyttöjä useammin ryhmässä. (Nurmi ym. 2009, 130, 149; Merikivi ym. 2013, 98.) Myös tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat pojat kertoivat viettävänsä harrastuksen ulkopuolisen vapaa-ajan liikkuen, pelaten ja kisaillen kavereiden kanssa. Sen kerrottiin olevan kaikista luontevinta tekemistä, sillä myös kaverit urheilevat paljon. Yksi pojista kertoi olevansa urheiluluokalla, jolloin kaikki luokkalaiset harrastavat kilpaurheilua. On siis luontevaa, että vapaa-ajalla yhteinen tekeminen löytyy urheilun ja liikunnan parista. Tytöt kertoivat poikia enemmän ”hengailevansa” kavereiden kanssa vapaa-ajalla, eikä liikunnan harrastaminen korostunut vapaa-ajanvietto tapana. Tyttöillä oli myös enemmän kavereita harrastuksen ulkopuolelta. Nuoret kertoivat, että heidän harrastuksen ulkopuoliset kaverit saattavat kokea, että urheilu vie urheilevalta ystävältä liikaa aikaa. Tärkeää on kuitenkin se, että nuori itse kokee, että ei menetä mitään vaikka harrastaa urheilua aktiivisesti.

*No silleen, et joskus jotkut mun kaverit, jotka ei urheile nii ne sanoo, et mä oon liikaa harastuksissa, eikä mulla oo aikaa. Itse mä en kuitenkaa koe, et se veis mitään pois. (H3, tyttö)*

Perhe nousi esille liikunnalle annetuissa sosiaalisissa merkityksissä, mutta sai vain muutaman maininnan. Lehmuskallion (2007) tutkimuksessa viidesluokkalaisille perhekeskeisyys oli toiseksi tärkein tekijä liikunnassa, mutta yhdeksäsluokkalaisilla se oli vasta neljänneksi tärkein. Perhekeskeisyyden merkitys siis näyttää vähenevän iän mukana, joka voi selittää tässä tutkimuksessa perheeseen liitettyjen vähäisten ilmaisujen määrää. (Lehmuskallio 2007, 87.) Kaikkien haastateltavien vanhemmat ja sisarukset liikkuvat ja harrastavat jotain aktiivisesti. Nuorten vanhemmilla oli usein myös kilpaurheilutaustaa. Myös Aarresolan ja Konttisen (2012b) tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin vanhempien roolia ja merkitystä kilpaurheiluun sosiaalistumisessa, havaittiin, että vanhempien urheilutaustalla on selvä yhteys nuoren harrastustasoon. Vanhempien vaikutus näkyi kiinnostuksessa urheiluharrastusta kohtaan, sillä harrastuksen aloitushetkellä vanhempien vaikutus oli suurempi kuin muilla henkilöillä. (Aarresola & Konttinen 2012b.)

Kuudesta haastateltavasta viiden nuoren perheelle yhdessä liikkuminen oli yksi tapa viettää aikaa yhdessä: yhdessä lenkkeillään, pyöräillään, hiihdetään tai ulkoillaan. Yksi nuorista halusi haastattelun lopussa lisätä perheen omaan merkityskarttaansa. Hänelle perheen, etenkin isän, merkitys on ollut suuri harrastuksen aloittamisvaiheessa. Nuorelle harjoittelu yhdessä isän kanssa oli tärkeää. Vanhemmat osallistuvat aikaisemman tutkimustiedon mukaan nuoren urheiluharrastukseen useimmin tukemalla ja seuraamalla, mutta myös satunnaisesti organisoimalla itse urheilutoimintaa (Aarresola & Konttinen 2012b). Myös perheen tulotasolla voi olla vaikutusta liikunnan harrastamiseen, sillä suurituloisissa perheissä nuoret harrastavat urheiluseuraliikuntaa



yleisemmin kuin alimman tuloluokan nuoret (Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen & Tammelin 2016).

### **Lajiin liittyvät tapahtumat**

Leirit ja muut urheiluun liittyvät tapahtumat, kuten kisat ja ulkomaanmatkat, nousivat esille nuorten merkityksissä (n=6/205). Nuoret kertoivat haastatteluissa leirien ja turnausten olevan tärkeitä erityisesti sosiaalisesti, jonka takia olen tulkinut ne sosiaalisiksi merkityksiksi. Leirit, turnaukset ja harjoitukset ovat paikkoja, joissa voi tavata uusia ihmisiä ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Muutamassa haastattelussa näiden tapahtuminen merkityksellisyys liitettiin kavereiden lisäksi myös hauskanpitoon ja kilpailuihin, korostaen kuitenkin sosiaalista merkitystä. Leirit ovat nuorille myös keino viettää vapaa-aikaa ja saada aika kulumaan. Se on mielekästä tekemistä esimerkiksi viikonloppuisin, jolloin lajiin liittyvien tapahtumien merkityksellisyys näyttäytyy myös vapaa-ajanviettona, jota käsittelen seuraavassa alaluvussa (luku 4.1.4).

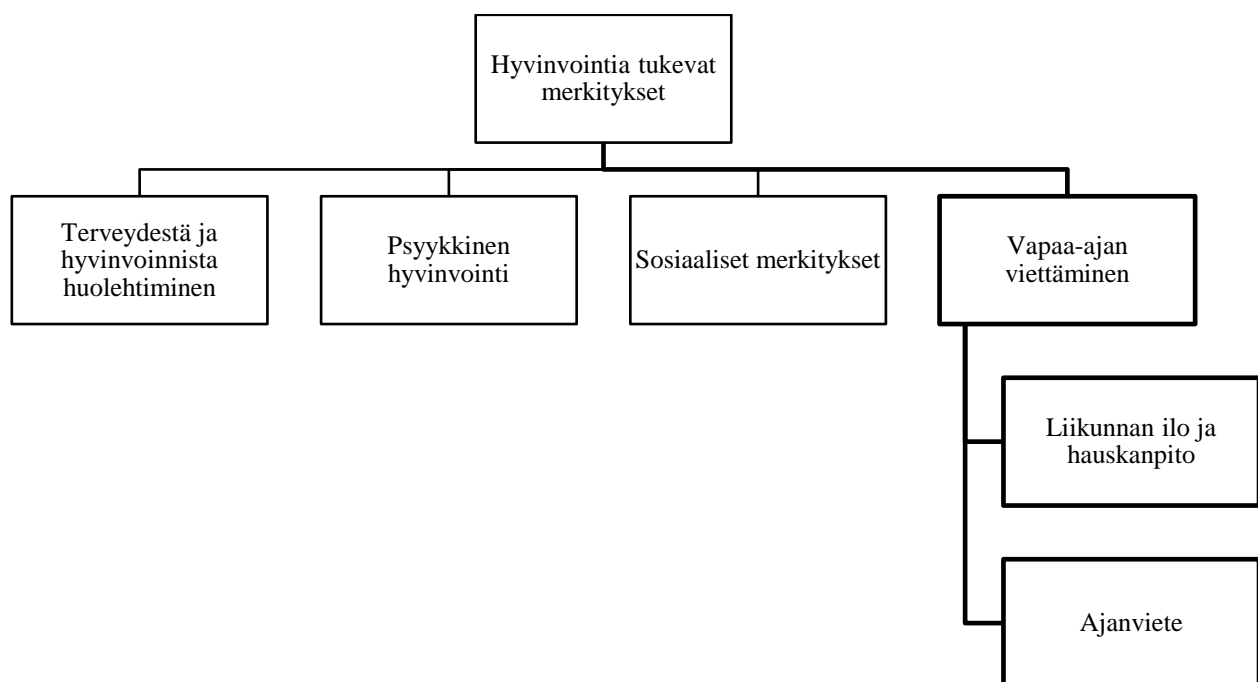
Kysyttäessä mieleenpainuvista kokemuksista urheilusuoritusten ulkopuolella, nuoret mainitsivat kavereiden kanssa hauskanpidon urheilutapahtumissa ja niissä uusien ystävien saamisen. Alla olevassa sitaatissa nuori kertoo, minkälaiset kokemukset ovat hänelle tärkeitä liikunnassa.

*No ollaan käyty viettää joukkueen kans aikaa vaikka jossain kebabilla tai jossain. Ne on hauskoja kokemuksia, tai käyty uimassa tai keilaamassa. (H2, poika)*

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähentyminen sekä teini-iässä tapahtuva lopettaminen ovat olleet negatiivinen trendi jo pitkään. Useissa tutkimuksissa urheiluseuraliikunnan lopettaneiden teini-ikäisten osuus on kasvanut entisestään. (Aira ym. 2013; Merikivi ym. 2016; Mononen ym. 2016.) Selityksiä on etsitty monelta suunnalta. Kustannusten kasvu ja kilpailullisuuden lisääntyminen nähdään syynä liikunta- ja urheiluseuraharrastamisen vähenemiseen. Lisäksi yhtenä syynä nähdään nuorten kiinnostuksen väheneminen urheiluseuraliikkumista kohtaan, joka on johtanut keskusteluun siitä, miten nuoret saataisiin pysymään mukana urheiluseuratoiminnassa. (Merikivi ym. 2016, 88–89.) Tämän tutkimuksen perusteella urheiluseuraliikunnassa tulisikin kiinnittää huomiota kilpailun ja lajiharjoittelun ohella myös lajin ulkopuolisiin tapahtumiin ja kokemuksiin. Edellisen sitaatin kaltaisten urheilulajiin ja harjoitteluun liittymättömien kokemusten tarjoaminen voi lisätä mielenkiintoa harrastusta kohtaan, ja näin kiinnittää nuoret urheiluseuraliikuntaan pidemmäksi aikaa.

#### 4.1.4 Vapaa-ajan viettäminen

Liikunta on nuorille mukava tapa viettää vapaa-aikaa. Berg (2015) jakaa nuorten vapaa-ajan rentoon ja vakavaan vapaa-aikaan. Rento vapaa-aika on välittömästi palkitsevaa, miellyttävää ja lyhytkestoista toimintaa, kun taas vakava vapaa-aika on vapaaehtoisuuteen perustuvaa amatööri-, harrasteliija- tai uratasoista toimintaa, joka vaatii aktiivista itsensä kehittämistä ja uusien taitojen oppimista. (Berg 2015.) Osalle nuorista liikunnan merkityksellisyys näyttäytyy edellä mainitun kaltaisena rentona ja miellyttävänä tapana viettää vapaa-aikaa, minkä perusteella *liikunnan iloon ja hauskanpitoon* sekä *ajanvietteeseen* liittyvät merkitykset tulkittiin omaksi yläkategoriaksi (kuvio 6).



KUVIO 6. Vapaa-ajan viettämisen alakategoriat

##### **Liikunnan ilo ja hauskanpito**

Liikunnan ilo ja hauskanpito nousi esille omana kategorianaan (n=15/205), vaikka se liittyy hyvin läheisesti myös sosiaalisiin merkityksiin ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa hyvään mieleen liittyvät ilmaukset tulkittiin liittyvän psyykkiseen terveyteen, ja liikunnan ilon ja hauskanpidon -alakategoria koostettiin seuraavan kaltaisista ilmauksista.

*Pääsee pitämään hauskaa (M19, poika)*

*Saa iloa ja piristystä elämään (M13, poika)*

*Liikunta on kivaa (M35, poika)*

Liikkuminen on tapa viettää vapaa-aikaa, jossa korostuu hauskuus ja tekemisen mielekkyys. Nuoret liittivät hauskanpidon useimmiten kavereihin, jolloin kaverit ovat isossa roolissa siinä, että liikunta koetaan mielekkäänä. Myös pelaaminen, kilpaileminen ja onnistumisen kokemukset liitettiin liikunnan iloon ja hauskanpitoon. Aikaisemman tutkimustiedon mukaan liikunnan ilo on voimakkaimmin yhteydessä liikunnan sosiaalisiin ja elämyksellisiin puoliin (Myllyniemi & Berg 2013, 74). Yksi haastateltava nuori kertoi seuraavan sitaatin tavoin omista tunteistaan tilanteessa, jossa harrastuksen ulkopuolinen kaveriporukka viettää aikaa yhdessä, ja nuori joutuu itse lähtemään harjoituksiin. Tilanteesta aiheutuneet negatiiviset tunteet muuttavat lopulta muotoaan, kun nuori harjoitusten jälkeen muistaa, kuinka kivaa urheilu on.

*No siitä tulee tosi huono fiilis sillä hetkellä, mä tiedän et meillä on tosi kivaa kavereitten kans, mut sit ku mä oon urheillu ja nähny niitä uudestaan, nii se hävii ja muistaa kui kivaa urheilu on.(H5, tyttö)*

Liikunnan ilon ja hauskanpidon tärkeys on todettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Nuoria urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa ilo, rentoutuminen ja hauskanpito olivat tärkeää tai erittäin tärkeää vajaalle 90 % nuorista (Aarresola & Kontinen 2012a, 33). Myös Lehmuskallion (2007, 86) viides- ja yhdeksäsluokkalaisten liikuntasuhdetta käsitelleessä tutkimuksessa yksittäisistä liikunnan merkityksistä 'liikkumisen hauskuus ja ilo' saavutti korkeimmat tärkeys-keskiarvot yhdessä 'terveyden säilyttäminen/parantaminen' kanssa. Nuorten vapaa-aikatutkimuksesta 2013 selviää, että liikunnan tuottama ilo on 73 % nuorista erittäin tärkeä syy harrastaa liikuntaa. Se on myös suunnilleen yhtä tärkeä syy molemmille sukupuolille ja jokaiselle ikäryhmälle, eikä oikeastaan juuri kukaan nuorista pidä sitä täysin merkityksettömänä tekijänä. (Myllyniemi & Berg 2013, 73.)

Monelle nuorelle parasta urheilussa on siis ystävien ja pienen kilpailun kautta koettu ilo. Tolvanen ja Heinonen (2014, 94) kirjoittavat, että tällainen ilo näkyy usein parhaiten omaehtoisessa ”höntsäilyssä”. Tätä iloa tulisi ruokkia sekä koulussa että urheiluseuratoiminnassa, vaikka samalla harjoiteltaisiin kovaa ja tavoitteellisesti. Yksi syy nuorten harrastustoiminnan lopettamiseen on hauskuuden ja innostavuuden puute (Mononen ym. 2016), jolloin erityisesti seuratoiminnassa tulisi kiinnittää huomiota liikunnan ilon ja hauskuuden säilyttämiseen.

## Ajanviete

Yhteiskunnallisessa keskustelussa vallalla on ollut huoli siitä, että tämän päivän yhteiskunnassa monet eri tahot ja elämänalueet kilpailevat etenkin nuorten huomiosta ja kiinnostuksesta, jolloin liikunta saattaa jäädä muiden vapaa-ajanviettotapojen varjoon. Kuitenkin näyttää siltä, että joillekin nuorille liikunta on ainut vaihtoehto vapaa-ajalle, jolloin liikunnan rooli elämässä korostuu. Kosken

(2013) mukaan liikunta ja urheilu ovat yksi muoto, joka kamppailee omasta paikastaan ihmisten elämässä. Liikunnalla ja urheilulla on siis jokaisen elämässä kussakin elämäntilanteessa oma merkityskertoimensa, joka vaikuttaa siihen, minkälaisen roolin liikunta. (Koski 2013.) Näihin lähtökohtiin nojaten, tulkitsin ajanvietteen (n=11/205) omaksi alakategoriaksi kuvion 6 mukaisesti.

Erityisesti poikien merkityskartoissa korostui liikunnan merkitys ajanvietteenä. Nuorille harrastaminen on tapa viettää vapaa-aikaa. Osa nuorista kokee, että ilman liikuntaa olisi vaikea löytää tekemistä ja aika voisi käydä pitkäksi.

*E: Sit sä oot laittanu et saa ajan kulumaan?*

*H: Joo muuten vois tulla vähän tylsää ku olis vaan kotona ja tekis jotain läksyjä koko ajan. Nii se on iha mukavaa ku saa mennä jonnekki vähä tekemään jotain. (H2, poika)*

Liikkuminen ja harrastaminen näyttäytyy hyväksyttynä tapana saada aika kulumaan. Nuoret kokevat tärkeäksi tehdä vapaa-ajallaan jotain, sillä kotona makoilua ei katsota hyväksi. On mielenkiintoista, että seuraavien sitaattien nuoret kokevat, että ilman liikuntaa heillä ei olisi mitään hyödyllistä tekemistä vapaa-ajallaan.

*Että olis edes jotain tekemistä (M27, poika)*

*Että olis muuta hyödyllistä ku koulu (M7, poika)*

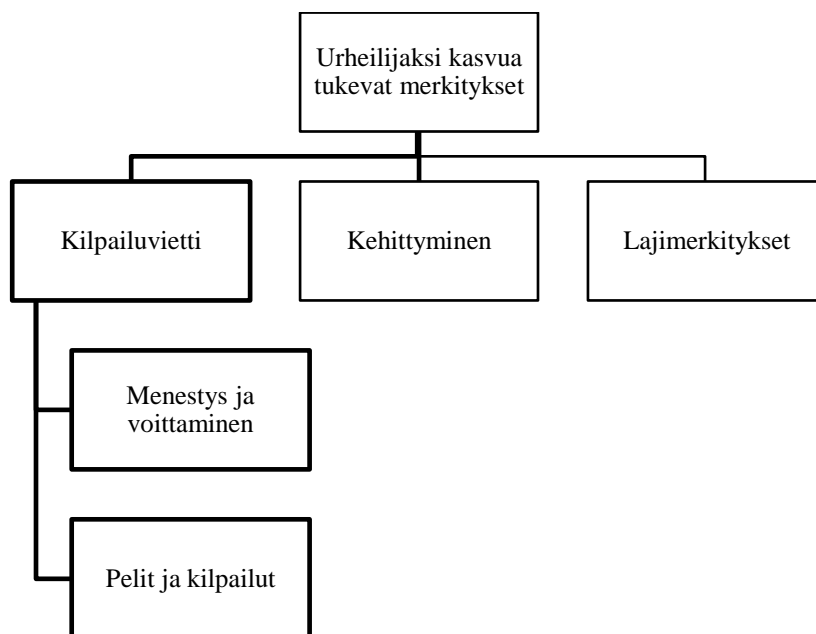
Liikunnan merkitys ajanvietteenä ei ole ollut mukana aikaisemmissa kvantitatiivisissa tutkimuksissa, joissa on tutkittu liikunnan merkityksiä eri merkityskokonaisuuksien kautta (Koski 2005; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009; Aarresola & Konttinen 2012a). Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että ajanviete on osalle nuorista yksi liikunnassa oleva merkityksellinen tekijä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2016) mukaan vapaa-ajan aktiivisuus on yhteydessä siihen, kuinka tyytyväisiä nuoret ovat elämäänsä yleisesti. Tyytyväisimpiä elämäänsä ovat säännöllisesti liikkuvat ja urheiluseura- tai järjestötoimintaan osallistuvat nuoret. Myös ystävien määrä ja tapaamistahti ovat yhteydessä vapaa-ajan koettuun tyytyväisyyteen. (Merikivi ym. 2016, 108–112.) Aktiivinen vapaa-aika ja ystävien tapaaminen ovat siis yhteydessä siihen, kuinka tyytyväinen nuori on elämäänsä. Toisaalta myös elämäänsä tyytyväiset nuoret voivat olla aktiivisia etsimään itselleen tekemistä. Liikunta on yksi keino viettää vapaa-aikaa, jolloin liikunnan ja urheiluseuratoiminnan merkitys korostuu. Nuoret kaipaavat vapaa-ajalleen mielekästä tekemistä ja liikunta antaa tähän erinomaisen mahdollisuuden.

## 4.2 Urheilijaksi kasvua tukevat merkitykset

Urheilijaksi kasvua tukeviksi merkityksiksi tulkittiin *kilpailuvietti*, *kehittyminen* ja *lajimerkitykset* (kuvio 1). Kuvaan seuraavaksi omissa alaluvuissaan nämä kategoriat.

### 4.2.1 Kilpailuvietti

Kilpailuvietti (n=20/205) koostuu kahdesta alakategoriasta: menestys ja voittaminen sekä pelit ja kilpailut (kuvio 7). Liikuntaan yleisesti, mutta erityisesti kilpaurheiluun, liitetään ajatus tavoitteellisuudesta. Toiminnan kautta pyritään parempaan toimintaan, esimerkiksi parempiin suorituksiin tai menestykseen. (Koski & Tähtinen 2005.) Muihin kategorioihin verrattuna kilpailuun ja menestymiseen liittyvien ilmausten määrä ei saanut huomattavaa kannatusta, vaikka tutkimusjoukkona ovat urheiluakatemiatoimintaan kuuluvat nuoret. Näyttää siis siltä, että yläkoululeiritykseen osallistuneiden nuorten joukosta löytyy nuoria, joille kilpailu ja menestys ovat liikunnassa merkityksellisiä tekijöitä ja nuoria, joiden merkityksissä muut asiat nousevat merkityksellisemmiksi (ks. luku 5).



KUVIO 7. Kilpailuvietin alakategoriat

#### **Menestys ja voittaminen**

Menestys ja voittaminen (n=11/205) nousivat merkityskartoissa esille nuorille merkityksellisenä tekijänä. Kahden haastateltavan nuoren merkityksissä menestys ja voittaminen nousivat esille muita merkityksiä vahvemmin. Näille nuorille menestyminen ja voittaminen ovat olleet tärkeitä koko

eliniän ajan, sillä nuoret muistelivat olleensa jo lapsena hyvin kilpailullisia ja tavoitelleensa aina voittoa. Myös huippu-urheilijoiden elämänkulkua käsittelevässä tutkimuksessa monet urheilijat kertoivat olleensa jo lapsuudessa kilpailuhenkisiä (Piispa 2013b). Haastateltavat nuoret kuvasivat itseään motivoituneiksi harjoittelijoiksi, jotka vihaavat häviämistä. Häviöt antavat näille nuorille kuitenkin motivaatiota harjoitella enemmän. Seuraava sitaatti kuvaa hyvin voittamisen merkitystä nuoren elämässä.

*No siel [leirillä] näkee just kavereita ja pääsee mittelöimään, sielä jaetaan suomen mestaruuksia nii mä jotenki, toi voitto, aina tähtään siihe voittoon. Siks mä tykkään niistä leireistä ku siel on sm-kullat jaos. – – No on varmaan, just toi voitto et aina ku hävitään, nii siit tulee aina lisäpalo, et pitää voittoa, ku tiedetää miltä tää häviäminen tuntuu, nii mun tarvii tehä töitä, et tietää miltä se voitto tuntuu. (H1, poika)*

Kilpailuvietti ja halu menestyä korostuvat kilpailuhenkisillä nuorilla myös harrastuksen ulkopuolella, sillä kilpailuhenkiset nuoret viettävät vapaa-aikansa kavereiden kanssa pelaten ja kisailen. Kilpailuhenkisyys näyttäytyy myös koulussa, jossa sitä ei yhden haastatellun nuoren mukaan kuitenkaan aina katsota hyvällä. Etenkin uuden opetussuunnitelman (2014) myötä liikuntatuntien sisällöt ja tavoitteet ovat muuttuneet, jotta kaikilla oppilailla olisi mahdollisuus saada positiivisia kokemuksia liikuntatunneilta. Kilpailukeskeisyyden ja testien poistuminen voi saada opettajat välttämään kokonaan kilpailua ja tason mittaamista, vaikka opetussuunnitelmassa mainitaan edelleen leikinomainen kisailu. (POPS 2014, 433.) Liikuntatunnit ovat kilpailuhenkisille nuorille erinomainen paikka harjoitella toisten huomioonottamista ja liikunnasta nauttimista ilman kilpailua ja vertailua. Toisaalta taas liikuntapainotteiset luokat keräävät kilpailuhenkiset nuoret yhteen, jolloin ilmapiiri liikuntatunneilla voi muuttua hyvin kilpailuorientoituneeksi, kuten seuraavassa esimerkissä.

*Aina ku voi kilpailla nii mä oon kilpailemassa. Aina pitää olla parempi kaveri. – – Joskus on koulussa tullu opettajalta sanomista, ku on kilpaillu asioista ja muuallaki on tullu kilpailtua kaikessa. – – Meidän luokka tosiaan, ku on urheiluluokka, nii tosi kilpailuhenkistä. Esimerkiks ku pelataan futista, nii sit ku opettaja toimii tuomarina, nii sit ku opettaja ei nää, tulee pientä tönimistä, potkitaan jaloille. Sit ku opettaja taas näkee nii saatetaan filmata ihan isosti. Et pakko voittoa. (H4, poika)*

Nuorten vuoden 2013 vapaa-aikatutkimuksessa selvitettiin eri syiden tärkeyttä liikunnan harrastamiselle. Tulosten mukaan kilpailu, voittaminen ja huipulle tähtääminen olivat tärkeitä syitä vain todella pienelle osalle nuorista (Myllyniemi & Berg 2013, 73). Myös Aarresolan ja Konttisen (2012, 33) tutkimuksen mukaan kilpaileminen ja voittaminen olivat tärkeä tai erittäin tärkeä tekijä

vain 60 %:lle vastaajista, vaikka tutkimusjoukko koostui nuorista eri lajien lisenssiurheilijoista. Kosken ja Tähtisen (2005) tutkimuksen mukaan seurassa aktiivisesti liikkuvat nuoret painottivat kilpailua ja tavoitteellisuutta yleisemmin kuin omatoimisesti liikuntaa harrastavat, ja pojat enemmän kuin tytöt.

### **Pelit ja kilpailut**

Pelit ja kilpailut (n=9/205) ovat osalle nuorista tärkeimpiä asioita liikunnassa. Menestyminen ja oman tason mittaaminen suhteessa toisiin on nuorille tärkeää. Mielenkiintoista oli, että haastatteluissa muutama nuori toi esille pelien ja kilpailun merkityksen ilman menestystä. Heille kilpailut ja pelit olivat merkityksellisiä, sillä ne ovat mukava osa urheiluharrastusta. Tuloksella tai sijoituksella ei ole nuorille väliä, vaan he nauttivat itsensä haastamisesta ja omien taitojen mittaamisesta. He kilpailevat vain itseään vastaan, jolloin menestystä suuremmaksi arvoksi nousevat kilpailu itseä vastaan, kehittyminen ja omat onnistumiset.

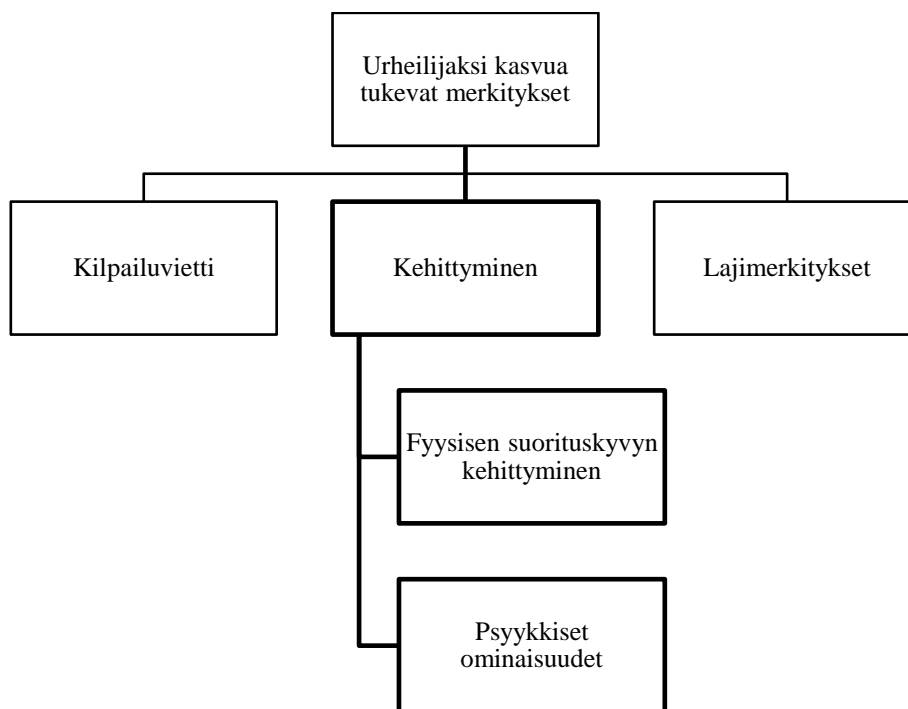
*E: No mitäs ku pesäpallo on kuitenkin laji missä kilpaillaan. Mitä se kilpailu merkitsee sulle?*

*H: No mä tykkään pelata, mä tykkään siitä et on paineita ku pelaa ja tulee onnistumisia. Mun mielestä seki on kivaa. (H3, tyttö)*

Liikuntakulttuurin muutos arkiliikunnasta ja kilpailukeskeisyydestä liikuntakulttuurin eriytymiseen ja elämyshakuisuuteen, voidaan nähdä yhtenä tekijänä siihen, että kilpailu ja voittaminen eivät korostu kaikkien nuorten merkityksissä. Liikunnan arvot ovat olleet pitkään muuttumattomia, ja kilpa- ja huippu-urheilun tärkein arvo on ollut menestyksessä ja voitossa, mutta Pyykkösen (2011, 8–10) mukaan nykypäivän liikuntakulttuurissa urheiluun tulisi suhtautua vähemmän ryppyotsaisesti. Tavoitteellinen menestykseen tähtäävä kilpaurheilu toimii tämän tutkimuksen perusteella hyvänä liikkumisen motiivina osalle nuorista, mutta ei kaikille.

### **4.2.2 Kehittyminen**

Kilpaurheiluun liitetään siis oletus siitä, että toiminnan kautta pyritään parempaan toimintaan, esimerkiksi parempiin suorituksiin tai menestykseen (Koski & Tähtinen 2005). Paremmat suoritukset vaativat kehittymistä urheilun eri osa-alueilla, ja monilla tekijöillä on oma roolinsa siinä, että nuorelle urheilijalla on mahdollisuus kehittyä. Nuorille urheilijoille tässä tutkimuksessa liikunnassa tärkeiksi kehittymistä tukeviksi tekijöiksi tulkittiin *fyysisen suorituskyvyn kehittyminen* ja *psykkiset ominaisuudet* alla olevan kuvion 8 mukaisesti.



KUVIO 8. Kehittymisen alakategoriat

### Fyysisen suorituskyvyn kehittyminen

Lapsuuden liikunta-aktiivisuuden kautta hankitut monipuoliset liikuntataidot luovat perustan lajitaitojen oppimiselle ja kehittymiselle. Urheilijan polun valintavaiheessa keskeisessä asemassa on lajitaitojen syventäminen ja vahvistaminen. (Mononen ym. 2014, 11.) Uuden oppiminen ja fyysisen suorituskyvyn kehittyminen nousivat esille nuorten merkityksissä (n=13/205). Uuden oppiminen liittyi useimmiten taitoon ja tekniikkaan, mutta osalle nuorista myös kokonaisvaltainen kehittyminen urheilussa on tärkeää.

Uuden oppiminen ja fyysisen suorituskyvyn kehittyminen ovat nuorille niitä tekijöitä, jotka motivoivat nuorta harjoittelemaan. Osa nuorista, joiden merkityksissä korostui uusien asioiden oppiminen ja kehittyminen, olivat usein myös kilpailuhenkisiä ja heidän tavoitteenaan oli menestyminen omassa lajissaan. Kehittyminen oli esimerkiksi seuraavan sitaatin nuorelle tärkein tekijä, miksi hän haki yläkoululeiritykseen.

*No esim just et miks mä tänne hain nii mä haluun kehittyä pesäpallos eteenpäin. Mä tiesin, et täällä on ainaki hyvä fysiikkavalmennus ja lajivalmennus. Mä haluun mennä eteenpäin ja sit mä olisin joskus huippupelaaja. (poika, H1)*

Kuitenkin kaikille nuorille menestyminen ei ollut tärkeintä, jolloin uuden oppiminen ja kehittyminen näyttäytyi enemmän itsensä haastamisena. Liikunnan mielekkyys pysyy yllä, kun saa kehittää itseään. Seuraavasta sitaatista tulee hyvin ilmi, että vaikka nuori haluaa oppia uutta, hän ei aseta



itsellensä tavoitteita. Tästä johtuen nuori ei ota kehittymisestä paineita, jolloin se tulee mukana omalla painollaan.

*Mä haluan oppii uutta koko ajan. Mä haluan oppiii uutta, mut en mä laita mitää et mun pitää oppii toi ja sit mä opin sen. Ettei mulla oo kauheesti tollasta, se tulee vaan siinä vierellä. (H5, tyttö)*

Tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu sukupuolten välisiä eroja, mutta aikaisemman tutkimustiedon mukaan uuden oppiminen ja terveydelliset tekijät kannustavat yleisemmin tyttöjä liikkumaan, kun taas pojilla korostuvat kilpailu, voittaminen ja maskuliinisuus. Tytöille liikunnallinen kehittyminen ja itsensä voittaminen nousevat liikunnassa merkityksellisiksi tekijöiksi, kun pojat vertailevat enemmän suorituksia ja kilpailevat keskenään. (Haanpää ym. 2012, 40.) Tämä sukupuolten välinen ero on nähtävillä myös tässä aineistossa, sillä haastatteluiden perusteella on huomattavissa, että tytöille uuden oppiminen oli tärkeämpää liikunnan mielekkyyden ja itsensä haastamisen kautta. Tytöt korostivat enemmän kilpailua itseään vastaan, kun taas pojilla menestyminen ja vertailu muihin motivoivat kehittämään fyysistä suorituskyyä ja harjoittelemaan uusia taitoja. Koski ja Tähtinen (2005) kirjoittavat harrastajan kehon olevan instrumentti, jonka avulla liikuntasuoritus toteutetaan. Nuoruusvuosina keho muuttuu ja kehittyä fyysisen kasvun myötä, jolloin potentiaali liikunnallisten suoritusten tekemiseen muuttuu. (Koski & Tähtinen 2005.) Kilpailun ja menestymisen lisäksi fyysisen potentiaalin ja voiman kehittyminen voi olla tekijä, joka lisää kiinnostusta uuden oppimiselle ja kehittymiselle.

Nuorille on tärkeää päästä kehittämään itseään ja oppimaan uutta huolimatta siitä, missä fyysisen suorituskyyyn kehittymisen lopulliset intressit ovat. Liikunta- ja erilaisten motoristen taitojen oppiminen ovat tällä hetkellä pinnalla suomalaisessa liikuntakeskustelussa. Uuden opetussuunnitelman (2014) myötä motoristen perustaitojen harjoittelua on tuotu vahvasti osaksi liikunnanopetusta. Nuoret ovat motivoituneita oppimaan uutta, jolloin uusien taitojen harjoittelu tulisi tehdä mielekkääksi myös peruskoulussa. Erilaisten liikkujien kirjo luo haasteita koulumaailmaan. Jopa tässä kilpaurheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa uuden oppimisen merkityksellisyys näyttäytyi nuorille eri lailla. Siinä missä yksi oppilas motivoituu harjoittelemaan testien ja kilpailutilanteen avulla, toinen haluaa harjoitella yksin ja keskittyä vain omaan suoritukseen. Tällöin opettajan on pystyttävä luomaan erilaisia tapoja motivoida ja arvioida nuoria. Lisäksi opettajan on löydettävä keinot, miten ottaa koulun liikuntatunneilla huomioon myös ne oppilaat, joiden fyysisen aktiivisuuden taso on matala, eikä uuden oppiminen ole välttämättä niin merkityksellistä kuin aktiivisesti harrastavilla ja kilpailuhenkisillä nuorilla.

## Psyykkiset ominaisuudet

Liikunta ja etenkin kilpaurheilu kehittävät fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös psyykkisiä ominaisuuksia (n=10/205). Mielenkiintoista on, että yläkouluikäisille nuorille tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen ovat merkityksellisiä asioita. Yksi nuori oli kirjoittanut merkityskarttaansa, että liikunta antaa hänelle tavoitteen elämälle, jolloin liikunnan merkitys yksilön elämässä on erittäin suuri. Seuraavan sitaatin tavoin nuoret nauttivat siitä, että saavat tehdä tosissaan töitä ja näkevät oman kehityksensä.

*Se on niinku iha kiva nähdä se kehitys ja tälleen et ku tekee jotain tosissaan. Sit pyrkii jotain tavoitteita tekeen itelleen, mitä pitäis tehdä jossain vaiheessa, ja sit rueta toteuttaa niitä. (H2, poika)*

Tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen vaativat pitkäjänteisyyttä, joka nousi merkityskartoissa esille. Urheilun hyvänä puolena nähtiin myös paineensietokyvyn kehittyminen, kuten seuraavassa sitaatissa tulee ilmi.

*No hyvii puolii et oppii kaikkee paineensietokykyä ja se on mun mielestä tosi hauskaa ja kivaa. Huonoja, mä en tällä hetkellä keksi mitään mitä huonoa siinä olis, koska se on mun mielestä vaan hyvää. (H3, tyttö)*

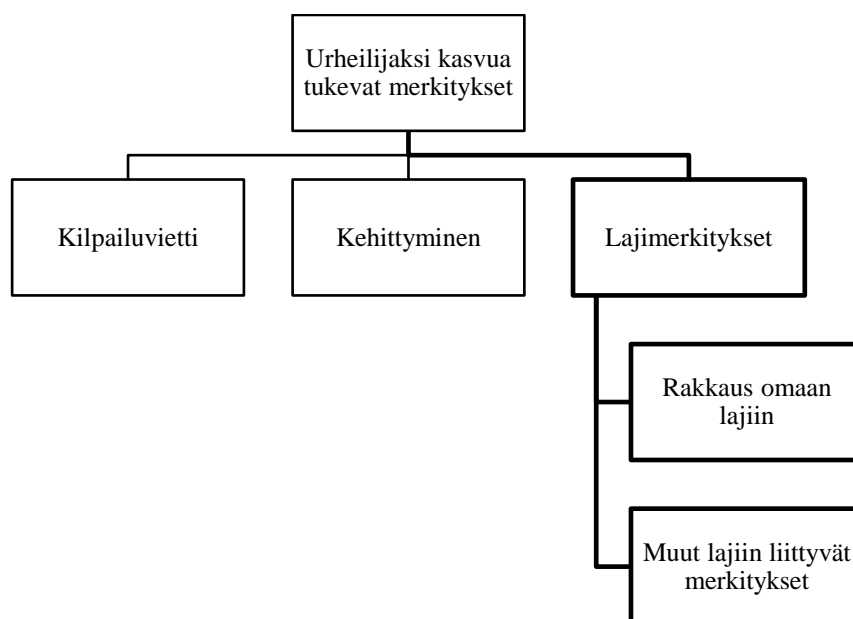
Ei ole yllättävää, että edellä mainitut liikunnan merkitykset nousivat esille tässä nuoria urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa. Nuoruusikä on aikaa, jolloin nuoren elämään ilmestyy paljon uusia vaihtoehtoja, eikä esimerkiksi urheilijan elämä ja tavoitteelliseen harjoitteluun panostaminen ole itsestäänselvyys. Huippu-urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa haastatellut urheilijat nostivat esille henkisten ominaisuuksien, kuten päättäväisyyden, paineensietokyvyn ja tavoitteellisuuden, tärkeyden nuoruudessa. (Piispa 2013b.) Psyykkiset ominaisuudet ja niiden kehittyminen korostuvat erityisesti kilpaurheilussa, sillä huippusuorituksiin pääseminen vaatii fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös psyykkisiä ominaisuuksia. Itseluottamus, pitkäjänteisyys, kyky oppia omista kokemuksistaan sekä pettymysten- ja paineensietokyky ovat ominaisuuksia, joista katsotaan olevan höytyä urheilijoille lajista riippumatta (Nummela & Kontinen 2016). Vaikka kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret eivät tavoitelleet kilpa- tai huippu-urheilijan elämää, he osasivat arvostaa näitä ominaisuuksia ja ymmärsivät niiden höydyn myös urheilun ulkopuolella. Urheilun ja muun elämän yhdistäminen vaatii nuorelta ajankäyttöä ja suunnitelmallisuutta, jonka yksi nuori näkee seuraavan sitaatin tavoin hyödyttävän esimerkiksi työelämässä tai ulkomailla:

*Niinku et mä pystyn työelämässä niinku urheilun ja työelämän tekemään ja pystyn aikatauluttamaan, jos mä meen vaikka ulkomaille, et missä järjestyksessä kaikki tapahtuu. (H3, tyttö)*

Liikunta tarjoaa nuorille tukea ja mahdollisuuksia kehittyä myös psyykkisesti. On hienoa huomata, että nuoret myös tiedostavat nämä liikunnan hyödyt ja arvostavat niitä. Edellä kuvatut tekijät ovat tärkeitä urheilupolun, koulumenestyksen ja tulevaisuudessa esimerkiksi työelämän kannalta. Tämän tutkimuksen nuoret ovat tietoisia omista fyysisistä ja psyykkisistä vahvuuksistaan, ja he kokevat hallitsevansa omaa elämäänsä. Koetulla autonomialla on suuri merkitys erityisesti nuoruusvaiheessa, koska nuori pyrkii tässä ikävaiheessa testaamaan ja vahvistamaan omaa riippumattomuuttaan muista ihmisistä ja joskus myös vallitsevista normeista. (Konttinen 2014, 20). Psyykkisten ominaisuuksien vahvistaminen tukee tätä kautta myös nuoren hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa nämä ominaisuudet tulkittiin enemmän urheilua tukeviksi merkityksiksi, sillä nuoret liittivät ne urheilukontekstiin.

#### 4.2.3 Lajimerkitykset

Eri liikunta- ja urheilulajeilla ja niiden lajikulttuureilla on omat ominaiset merkitysrakenteensa. Kosken (2013, 116) mukaan eri liikunta- ja urheilulajit sisältävät lukuisan määrän erilaisia kulttuurisia merkityksiä, joiden ansiosta kiinnostus ja kiinnittyminen liikuntaan voivat löytyä, vahvistua ja säilyä. Yksilö siis tulkitsee näitä merkityksiä oman persoonallisuutensa ja kulttuurinsa raameissa. Henkilö hakeutuu usein sen lajin pariin, joka vastaa parhaiten hänen elämys- ja kokemusodotuksiaan. (Koski & Tähtinen 2005.) Lajimerkityksiksi tässä tutkimuksessa tulkittiin *rakkaus omaan lajiin ja muut lajiin liittyvät merkitykset* alla olevan kuvion 9 mukaisesti.



KUVIO 9. Lajimerkitysten alakategoriat

## Rakkaus omaan lajiin

Henkilö hakeutuu usein sen lajin pariin, joka vastaa parhaiten hänen elämys- ja kokemusodotuksiaan (Koski & Tähtinen 2005). Rakkaus lajiin -alakategoria (n=12/205) voitaisiin liittää myös liikunnan hyvinvointia tukeviin merkityksiin, sillä oman lajin löytämiseen vaikuttavat monet hyvinvointia tukevat tekijät, kuten sosiaalisuus tai liikunnan ilo. Rakkaus omaan lajiin -kategoria tulkittiin kuitenkin urheilijaksi kasvua tukevaksi merkitykseksi kuvion 9 mukaisesti, koska nuoret reflektoivat haastatteluissa omaa lajivalintaansa urheilullisiin tuloksiinsa ja fyysisiin ominaisuuksiinsa peilaten.

Nuorille on tärkeää, että he ovat löytäneet oman lajinsa ja saavat tehdä sitä mistä pitävät. Myös Aarresolan ja Konttisen (2012a) nuorille urheilijoille suunnatussa tutkimuksessa yli puolet kyselyyn vastanneista nuorista piti kiinnostusta omaan lajiin erittäin tärkeänä. Nuorille on väliä, mitä lajia he harrastavat, jolloin lajikulttuuri nousee merkitykselliseksi. On tärkeää, että nuoret löytävät harrastusmahdollisuuksia oman lajin parista. (Aarresola & Konttinen 2012a, 32.).

*Tykkään harrastaa omaa harrastusta (M28, poika)*

*Rakkaus lajiin (M43, tyttö)*

Haastatteleman nuoret harrastivat päälajinsa lisäksi yhtä tai useampaa lajia tai liikkuiivat omaehtoisesti harjoitusten ulkopuolella. Kaikilla nuorilla oli myös harrastustaustaa useamman lajin parista. Muut urheilumuodot oli valittu päälajin mukaan, jotta muu harjoittelu tukisi päälajia. Useista harrastusmahdollisuuksista nuoret ovat valinneet oman lajinsa usein kykyjensä perusteella.

*Mä oon tosi myöhään vasta alottanu hiihdon. Mä oon yleensä urheilulajeis aika hyvä, sit mä vaan hiihdin pertsasuksil vapaata tosi kovaa, ja sit meidän kaveriperheen isä oli silleen, et osta sille vapaan sukset ja siitä se sit lähti. (H5, tyttö)*

Perhe, ystävät ja koulu nousivat tässä tutkimuksessa esille tekijöinä, jotka olivat vaikuttaneet urheiluharrastuksen aloittamiseen ja oman lajin löytämiseen. Vanhempien ja perheen tuen on todettu vaikuttavan merkittävästi liikuntaan sosiaalistumisessa (Sallis, Prochaska & Taylor 2000). Harrastuksen aloitushetkellä nuoret raportoivat vanhemmilla olleen muita henkilöitä selvästi useammin vaikutus kiinnostukseen liikuntaharrastusta kohtaan (Aarresola & Konttinen 2012b). Muutama haastateltavista kertoi vanhempien tai sukulaisten harrastaneen samaa lajia nuorempana, jolloin vanhemmat ovat ohjanneet nuorta joko tahallisesti tai tahattomasti lajin pariin. Tutkimuksissa onkin havaittu, että vanhempien aktiivinen urheilutausta sekä kannustus ja tuki ovat merkittävämmiin yhteydessä nuoren liikunta-aktiivisuuteen kuin vanhempien nykyinen liikunta-aktiivisuus (Troost & Loprinski 2011).

Yksi haastateltavista nuorista kertoi innostuneensa omasta lajistaan, kun paikallisen urheiluseuran edustajat olivat vierailleet koululla esittelemässä lajia. Etenkin uuden opetussuunnitelman (2014) ja Liikkuva koulu -hankkeen myötä useilla paikkakunnilla yhteistyö koulujen ja kolmannen sektorin kanssa on lisääntynyt. Urheiluseurat osallistuvat koululaisten liikuttamiseen yhä aktiivisemmin. (Aira & Kämppi 2017, 23.) Tämä mahdollistaa yhä useammalle lapselle ja nuorelle uusia ja monipuolisia liikuntakokemuksia. Tällöin toivottavasti yhä useampi löytää oman urheilulajinsa tai tapansa liikkua.

### **Muut lajiin liittyvät merkitykset**

Nuorten liikunnalle antamissa merkityksissä nousi esille merkityksiä, jotka liitettiin vahvasti omaan lajiin. Näitä merkityksiä olivat päivittäiseen harrastamiseen, valmennukseen, monipuolisuuteen tai harjoitusympäristöön liittyvät merkitykset, joista muodostettiin oma kategoria: muut lajiin liittyvät merkitykset (n=9/205). Tämän kategorian merkitykset olivat vaikeita tulkita niiden monimerkityksellisyyden vuoksi, koska ne olisi voitu sijoittaa ainakin osittain useamman kategorian alle.

Harjoituksiin, monipuolisuuteen, harjoitusympäristöön ja valmennukseen liittyvät tekijät ovat tärkeitä sekä nuoren kehittymisen että oman lajin löytämisen kannalta. Valmennukseen liittyvät tekijät voivat olla nuorelle merkittäviä esimerkiksi sosiaalisesti tai kehittymisen kannalta. Aikaisemman tutkimustiedon perusteella nuoret urheilijat pitävät tärkeänä keskustelua ja palautetta valmentajilta, vaikka eivät sitä välttämättä osaa vaatia (Kokko ym. 2010, 64). Hyvät harjoitukset ja valmennus olivat yksi niistä syistä, miksi nuoret olivat päättäneet osallistua yläkoululeiritykseen.

*No just sen takii ku mä tiesin et tääl pystyy kehittyyn ja tääl on hyvät valmentajat. Entuudestaan tiesin vähä kavereita ketkä lähti nii se autto sitä sit et tiesi ketä tääl on. (H1, tyttö)*

Nuorelle monipuolisuus voi tulkintani mukaan merkitä sekä harrastettujen lajien kirjoa että monipuolista harjoittelua yhden lajin sisällä. Se voi myös merkitä esimerkiksi vaihtelevaa harjoitusympäristöä. Nuorille on tärkeää harrastaa monipuolisesti eri lajeja niin, että lajit kuitenkin tukevat toisiaan. Usein muut harrastukset on valittu päälajeja tukeviksi. Seuraavassa esimerkissä tulee hyvin esille se, että koripallo on valittu yhdeksi harrastukseksi sen takia, että se on suunnistukseen ja hiihtoon verrattuna räjähtävyyttä vaativa joukkuelaji.

*No koripallo on sen verran et ne [vanhemmat] ehdotti et jotain joukkuelajia mis olis niinku räväkkää liikettä, suunnistus ja hiihto on kestävyyslajeja nii pitäis saada joku nopeempi laji, sit ite valitsin niinku koripallon. (H4, poika)*

Nuoria urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa valmentajien vetämät harjoitukset ovat pääosin monipuolisia, ainakin eri ominaisuuksien näkökulmasta. Samassa tutkimuksessa saatiin ristiriitaisia tuloksia siitä, kuinka usein nuoret harrastavat liikuntaa muiden lajien tapahtumissa. Noin puolet nuorista kertoi urheilevansa päälajinsa lisäksi muiden lajien harjoituksissa 1-2 kertaa viikossa, vaikka vain kolmasosa nuorista kertoi harrastavansa myös toista urheilulajia (Kokko ym. 2010, 11–16). Tässä tutkimuksessa kuudesta haastateltavasta kolme kertoi harrastavansa yhtä tai kahta lajia päälajinsa lisäksi.

## 5 LIIKKUJATYYPIT – NUORTEN SUHDE LIIKUNTAAN

Nuorten liikunnalle antamien merkitysten, tulevaisuutta koskevan kirjoitustehtävän ja haastatteluiden analyysin jälkeen nuorten joukosta löytyi kahdenlaisia liikkujatyyppejä. Liikkujatyyppeiden avulla pyrin kuvaamaan asioita, joita nuori liikunnassa arvostaa, mikä saa hänet liikkumaan ja mitä hän liikunnastaan itse haluaa (Kari 2016, 66). Tulevaisuutta koskevassa kirjoitustehtävässä kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret kertoivat liikunnalla olevan jonkin näköinen rooli tulevaisuudessa, eli kaikki nuoret uskoivat liikkuvansa aktiivisesti myös kymmenen vuoden päästä. Lapsuudessa ja nuoruudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa ennustaa fyysistä aktiivisuutta myös myöhemmällä iällä (Tiirikainen & Konu 2013). Kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret ovat aktiivisia liikuntaharrastajia, joten on hyvin todennäköistä, että moni nuorista liikkuu aktiivisesti myös kymmenen vuoden päästä.

Nuorten lyhyet tulevaisuutta koskevat kertomukset jakautuivat karkeasti kahteen ryhmään sen mukaan, minkälainen merkitys liikunnalla on heille kymmenen vuoden päästä. Toisessa ryhmässä pääosaan nousi kilpailu ja menestyminen, kun taas toisessa ryhmässä nuoret käsittelivät liikunnan tärkeää roolia osana arkipäivää ja hyvinvointia. Nuorten liikunnalle antamien merkitysten kvantifiointi osoitti, että nuoret erosivat näiden kahden ryhmän kesken myös liikunnalle annettujen merkitysten osalta. Haastatellut nuoret oli valittu niin, että he edustivat molempia tyyppiejä tasaisesti. Merkityskartta-aineiston ja haastatteluaineiston analyysin perusteella aineistosta nousi selvästi esille kaksi erilaista liikkujatyyppiä. Tyypit nimettiin *kilpailijoiksi* (n=22/41) ja *liikkujiksi* (n=19/41).

Alla olevaan taulukkoon 2 on kuvattu, mitkä liikunnalle annetut merkitykset ovat yleisimpiä tyyppien keskuudessa. Tyypit erosivat eniten seuraavissa kategorioissa: kilpailuvietti, kehittyminen ja lajimerkitykset. Viimeisessä sarakkeessa on vielä laskettu kyseisen kategorian yleisyys ottaen huomioon kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret. Tällöin nuorille tärkeimmiksi tekijöiksi nousevat edelleen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisuuteen liittyvät merkitykset.

TAULUKKO 2. Liikkujatyyppeiden liikunnalle antamien merkitysten yleisyys

	Kilpailijat (n=22)		Liikkujat (n=19)		Kaikki (n=41)	
	N	%	N	%	N	%
Terveys ja fyysinen hyvinvointi	16	73 %	15	79 %	31	76 %
Psyykinen hyvinvointi	12	55 %	13	68 %	25	61 %
Sosiaaliset merkitykset	19	86 %	17	89 %	36	88 %
Vapaa-ajan viettäminen	14	64 %	12	63 %	26	63 %
Kilpailu ja menestyminen	14	64 %	6	32 %	20	49 %
Kehittyminen	14	64 %	7	37 %	21	51 %
Rakkaus omaan lajiin	8	36 %	3	16 %	11	27 %

### 5.1 Kilpailijat – tavoitteena kilpaurheilu

Kilpailija-tyyppin suhde liikuntaan on vahva, sillä liikuntaan liittyvistä merkityssäikeistä kietoutuu vahva vyyhti (ks. Koski 2013). Urheilun eetoksista kilpailijoiden puheesta voidaan löytää yhtymäkohtia Hämäläisen (2008, 116) kuvaamista menestyksen ja työn eetoksista, joissa korostuu määrätietoisuus ja voiton tavoittelu. Kilpailijoiden tulevaisuuden kuvauksissa korostuvat kilpaurheilu, kehittyminen mahdollisimman hyväksi omassa lajissaan, menestyminen tai haaveet ammattiurheilijasta. Osalle nuorista tavoitteet olivat selvät, ja liikunnan merkitystä tulevaisuudessa kuvailtiin suhteessa kilpaurheiluun.

*Urheilu on ammattini. Se on tärkeää. (M16, poika)*

*Urheilen paljon ja pysyn hyvässä kunnossa. Ja voitan jonkun ison kisan. (M13, poika)*

Kilpailija-tyyppiä edustavat nuoret ovat kilpailuhenkisiä ja tyyppin merkityksissä korostuvat *kilpailuviettiin* liittyvät merkitykset (n=14/22). Tämä on luontevaa, sillä kilpailijoiden tulevaisuuden kuvaukset ovat kietoutuneet menestyksen ja urheilijan elämän ympärille. Kilpailija-tyyppin nuoret vihaavat häviämistä, mutta tappiot ja epäonnistumiset nähdään olennaisena osana urheilua, koska ne antavat motivaatiota harjoitella enemmän. Kilpailija-tyyppin haaveena on usein olla ammattiurheilija, ja he uskovat tiedostavansa, mitä huipulle pääseminen vaatii. Fyysisen suorituskäytännön kehittyminen, hyvät harjoitusolosuhteet ja valmennus ovat kilpailijalle tärkeitä tekijöitä, ja hän on valmis panostamaan omaan lajiinsa. Psyykkiset ominaisuudet, kuten hyvä paineensietokyky ja pitkäjänteisyys, ovat tekijöitä, jotka kilpailija kokee tärkeäksi osaksi urheilua. Edellä olevat tekijät selittävät sitä, että *kehittyminen* (n=14/22) nousi kilpailija-tyyppin keskuudessa vahvasti esille verrattuna liikkujatyyppiin.



*Lajimerkitykset* (n=8/22) korostuivat kilpailija-tyypin merkityksissä liikkujia (n=3/19) enemmän. Kilpailija-tyypin nuoret nostavat oman lajin ja siihen liittyvät tekijät liikkujia korkeammalle omissa merkitysrakenteissaan, joten heidän voidaan nähdä olevan liikkujia enemmän lajiorientoituneita. He ovat löytäneet oman lajinsa, johon haluavat panostaa. Kilpailija-tyyppi arvostaa myös monipuolisuutta, jolloin hänen harrastamansa lajit tukevat toisiaan tai muut harrastukset on valittu päälajia tukeviksi:

*No koripallo on sen verran et ne ehdotti et jotain joukkuelajia mis olis niinku räväkkää liikettä, suunnistus ja hiihto on kestävyyslajeja nii pitäis saada joku nopeempi laji, sit ite valitsin niinku koripallon. (H4, poika)*

Karin (2016) väitöstutkimuksen liikkujatyypeistä kilpailijat edustavat luonnollisesti Kilpailija-tyyppiä, mutta myös jonkin verran Liikunnan suurkuluttajia. Liikunnan suurkuluttajaa kuvaa kiinnittyminen liikuntaan kaikin mahdollisin keinoin, jolloin omaehtoisen liikunnan lisäksi suurkuluttaja on aktiivinen liikunnan tuottaja ja penkkiurheilija. (Kari 2016, 68, 99.) Haastatteluissa kilpailija-tyyppiä edustavat nuoret kertoivat olevansa aktiivisia penkkiurheilijoita ja seuraavansa urheilua eri kanavilta. Nuoret ovat myös olleet mukana tuottamassa liikuntaa ohjaamassa harjoituksia tai leirejä junioreille.

Vahvasta kiinnittymisestä liikuntaan kertoo se, että kilpailija-tyyppi haaveilee työskentelevänsä tulevaisuudessa liikunnan parissa. Mahdollisen oman urheilu-uran jälkeen kilpailija-tyyppiä kiinnostaa esimerkiksi valmentaminen, työskentely urheilutoimittajana tai liikunnanohjaajana:

*Ehkä jos musta ei huippu-urheilijaa tuu, nii sit musta tulee varmaa urheilutoimittaja. (H4, poika)*

*Toivottavasti ammattini on urheiluun liittyvä, mieluiten huippu-urheilija tai sitten vaikka liikunnanohjaaja. Toinen mahdollisuus, että liikunta pysyy ”vain” tärkeänä harrastuksena. (M22, tyttö)*

Liikunnan *sosiaaliset merkitykset* (n=19/22) ovat vahvassa roolissa kilpailija-tyypin arjessa. Koko perhe harrastaa ja urheilee aktiivisesti, jolloin urheilu on luonnollinen tapa viettää aikaa yhdessä. Perhe kannustaa urheiluun, ja lajivalinta on tehty usein nuoren kykyjen perusteella. Kaverit ovat myös merkittävässä asemassa nuoren elämässä, mutta kilpailija-tyyppi uskoo jatkavansa urheilua, vaikka kaverit lopettaisivat. Kaverit eivät ole kilpailijalle ensisijainen syy lähteä harjoituksiin, koska harjoitukset ovat kehittymistä varten. Vapaa-ajan kilpailija-tyyppi viettää kisailten ja liikkuen kavereiden kanssa. Tyypillistä on myös, että ystäviä yhdistää kiinnostus samoihin liikuntamuotoihin kuten seuraavasta sitaatista tulee ilmi.

*No mun toinen kaverin on kans kova urheileen, keihäänheiton varmaan suomen ykkösiä niinku mun ikänen. Et sen kans ollaan käyty maastopyöräilee, emmä tiää, kavereiden kans on iha olla ja jutella. (H6, poika)*

*Terveys ja fyysinen hyvinvointi* (n=16/22) ovat kilpailija-tyyppin nuorelle tärkeä tekijä liikunnassa. Nuorelle on tärkeää pysyä terveenä, jotta voi harjoitella ja kilpailla. Ulkonäkötekijät eivät nouse kilpailija-tyyppin liikunnan merkityksissä esille. Kilpailija-tyyppi on tyytyväinen omaan ulkonäköönsä ja pitää aktiivisen harjoittelun mukana tuomaa lihaksikasta vartaloa urheilun positiivisena sivutuotteena. Harjoittelu ei tähtää ulkonäön muokkaamiseen, vaan optimaaliseen fyysiseen suorituskyykyyn.

*No riittää ku niistä [lihaksista] saa tarpeeks voimaa. Ei tarvi mitää Bull Mentulan lihaksia. (H4, poika)*

Koulunkäynnin ja urheilun suhdetta kilpailija-tyypit kuvasivat haastatteluissa hyväksi, eivätkä he kokeneet ongelmalliseksi yhdistää urheilua ja koulunkäyntiä. Urheilu on etusijalla kilpailija-tyypin arjessa, vaikka koulu halutaankin hoitaa huolella, jotta tulevaisuudessa oli mahdollisuus saada hyvä ammatti urheilu-uran jälkeen.

## 5.2 Liikkujat – liikunta osana arkipäivää ja hyvinvointia

Liikkuja-tyyppiä kuvaa Karin (2016, 105) liikkujatyypeistä hyvin Elämysliikkuja, jolle tärkeää ovat liikunnan kautta saatavat mukavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset liikuntakokemukset. Liikunnalle annetut merkitykset ovat monipuolisia, mutta eivät määrällisesti niin runsaita kuin kilpailija-tyypillä. Kvantifioinnin esiintymistiheyden perusteella liikkuja-tyypin merkityksissä korostuivat usein saman kategorian merkitykset (Eskola & Saarinen 2006, 113). Nämä kategoriat olivat *sosiaaliset merkitykset, fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen sekä vapaa-ajan viettäminen*. Haastatteluiden perusteella liikkuja-tyypin sisältä löytyi kaksi tyypillistä tapaa suhtautua liikuntaan. Tyypillisesti nuorten merkitysrakenteissa korostuivat joko terveydelliset merkitykset tai vapaa-ajan viettäminen. Jälkimmäisessä urheilu on nuorelle ajanvietettä yhdessä kavereiden kanssa, niin sanottua ”liikuntahengailua” (ks. Aira ym. 2013). Eichbergin (2004) ja Tiihosen (2014 22–23) kolmijaon mukaan liikkuja-tyyppi tavoittelee joko terveysliikuntaa tai kokemusliikuntaa.

Liikkujien tulevaisuuden kuvauksissa ei mainittu kilpailua tai se mainittiin vain harrastetasolla. Liikuntamuodoista esiin nousivat salilla käyminen, hyötyliikunta, kävely ja lenkkeily. Myös omaa lajia saatettiin harrastaa, mutta oman lajin lisäksi harrastettiin myös muita lajeja, jolloin kilpailullinen painotus omassa lajissa ei korostunut. Osa nuorista toivoi myös

tulevaisuudessa työskentelevänsä liikunnan parissa. Muutamassa kuvauksessa liikunnan merkitys ei korostunut suhteessa muihin elämänalueisiin, kuten alla olevassa toisessa esimerkkisitaatissa.

*Ehkä harrastan jotain lajia tai sitten vain itsekseni urheilen esim. salilla ja lenkillä. Urheilu on kuitenkin osa jokaista arkipäivääni. Kuljen myös kävellen tai pyörällä paikkoihin ja yritän välttää autoa lyhyissä matkoissa. (M3, tyttö)*

*Samanlainen, menee siinä muiden asioiden ohella. (M30, poika)*

Liikkujien merkityksissä erityisesti *psykkiseen hyvinvointiin* (n=13/19) liittyvät merkitykset korostuivat. Haastatteluissa liikkuja-tyypin sisältä löytyi selvästi kaksi nuorta, joille liikunta merkitsi fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitoa. Tällaista nuorta kuvaa hyvin Karin liikkujatyypeistä Terveiden korostaja -tyyppi, jolle liikunta on tapa ylläpitää terveyttä ja hyvää oloa (ks. Kari 2016, 91–98). Nämä nuoret edustavat myös yhteiskunnassa vallalla olevaa terveysliikunnan eetosta. He ovat sisäistäneet liikunnan vaikutukset sekä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin että ulkonäön kannalta.

*No hyvä kroppa on tärkeä, mä haluun näyttää hyvältä ja et on tyytyväinen itseensä. (H3, tyttö)*

Hyvässä kunnossa pysyminen on nuorille sekä sisäisen jaksamisen ja hyvinvoinnin kokemus että arvioitavissa oleva ja ulkoisesti mitattava terveyteen yhdistettävä ominaisuus (Kari 2016, 95–96). Säännölliset harjoitukset ja tavoitteellinen harjoittelu motivoivat pitämään yllä terveellisiä elämäntapoja, jonka takia liikunnasta ei haluta luopua. Kun kilpailija-tyyppiä motivoi liikkumaan kehittyminen ja menestyminen, liikkujatyyppejä kannustaa ajatus hyvästä olostaan sekä tunne ja tieto siitä, että on hyvässä kunnossa. Liikkujatyyppejä saa hyvän mielen siitä, kun on liikkunut ja kehittänyt kuntoa, kun taas kilpailijalle menestys tuottaa saman tunteen.

Liikkujien ryhmässä melkein jokaiselle nuorelle *sosiaaliset merkitykset* (n=17/19) ovat liikunnassa tärkeitä. Harrastusten kautta nuori saa uusia ystäviä, ja harjoitukset ovat paikka nähdä kavereita. Kaverit usein kiinnittävät liikkujan liikuntaharrastukseen kuten seuraavassa sitaatissa.

*Joo se on tärkeä, mä oon saanu täältä, varsinkin täältä leiriltä, mä oon saanu kavereita. Et sit se on tosi tärkeä ne kaverit, ei välttämättä et niitä saa, vaan et ne kaverit on, et ne pitää mut täs harrastuksen mukana. (H5, tyttö)*

Varsinkin joukkuelajeissa liikkujalle on tärkeää viettää aikaa kavereiden kanssa myös harjoitusten ulkopuolella. Joukkuekavereiden kanssa käydään yhdessä esimerkiksi syömässä, uimassa tai keilaamassa, jolloin myös harjoitusten ulkopuoliset tapahtumat nousevat merkityksellisiksi. Liikkujan vapaa-aikaan voi kuulua muutakin kuin urheilua, ja vapaa-aika kuluu kavereiden kanssa

hengailleen. Perhe on nuorelle tärkeä, ja perheen kesken vietetään aikaa yhdessä liikkuen, syöden tai tv:tä katsellen.

Liikkuja-tyypin nuorista hieman yli kolmannekselle liikunnassa on tärkeää *kilpailuviettiin* liittyvät merkitykset (n=6/19). Heidän merkityskartoissaan tätä merkitystä ei kuitenkaan nostettu tärkeimpien joukkoon numerojärjestyksen perusteella, toisin kuin kilpailijoiden ryhmässä. Oman lajin löytäminen ja tunne siitä, että on hyvä jossain, on liikkujalle tärkeämpää. Liikkuja-tyypille leikkimielinen kilpailu ja oman tason mittaaminen ovat osa urheilun ja liikunnan luonnetta. Liikunnan kautta liikkuja voi asettaa tavoitteita ja päämääriä, joita kohti pyrkii. Nämä tavoitteet eivät kuitenkaan ole kilpailullisia, vaan liittyvät enemmän taitoihin tai liikuntamääriin. Tavoitteet motivoivat nuorta liikkumaan, mutta ensisijaisesti liikkujalle on tärkeää yhdessäolo ja hauskanpito, jonka vuoksi itse asetetut tavoitteet eivät aiheuta paineita.

Terveydellisten tekijöiden lisäksi liikkuja-tyypin merkityksissä nousi esille *vapaa-ajan viettäminen* (n=12/19). Tällöin liikunta näyttäytyy nuorelle mielekkäänä tapana viettää vapaa-aikaa. Liikkuminen tapahtuu usein fiiliksen mukaan, paitsi terveyttä korostavilla nuorilla, joiden liikkuminen on säännöllistä ja suunniteltua. Liikkuja-tyyppiä kuvaa hauskuuden ja huolenpidon eetos, jolloin liikunnan sosiaalinen ja elämyksellinen puoli korostuvat (Hämäläinen 2008, 116). Liikunta tuo liikkuja-tyypille iloa ja piristystä elämään, ja hän arvostaa uusia kokemuksia. Nämä kokemukset liittyvät esimerkiksi hauskanpitoon, kavereihin tai uusiin paikkoihin ja maisemiin. Leirit ja kisamatkat ovat tärkeitä näiden uusien kokemusten takia:

*No just ei oo kauheen kauaa ku sain maastopyörän. Se oli tosi hyvä kokemus ja hienoo mennä siel, siel oli hienoi maisemii ja kaikkee. Sitte mitäs mä oon urheillu.. No sit jollain leireillä oon ollu, en muuten ois menny, en tiää oltaisko muuten menty Lappiinkaan, nytte ollaan käyty kaks kertaa tai Lapis talvisin. Se olis ollu kyl iso menetys, siel oli hienoo. (H6, poika)*

Liikkujalle on tärkeää pysyä hyvässä kunnossa ja virkeänä, jotta energiaa riittää tehdä muita asioita paremmin, esimerkiksi läksyjä. Tyypillisesti koulu on tärkeässä roolissa nuoren elämässä. Harjoitukset jätetään joskus välistä esimerkiksi kokeen takia. Alla olevassa haastattelukatkelmassa tulee liikunnan sosiaalisten merkitysten lisäksi ilmi, että kilpaurheilu vie nuorelta paljon aikaa koulutyöltä:

*E: Miks sä päätit osallistua yläkoululeiritykseen?*

*H3: Se tuli siitä et mun kaveri Aino on täällä mun kans. Se vaan veti mut mukaan ja sano et nyt mennään. Koska mä en ikinä uskonu pääseväni tänne.*

*E: Mites tulevaisuudessa, sä jotain tossa puhuitkin, et sä et ehkä tuu?*

*H3: Joo mä ajattelin et mä en välttämättä tuu, ku ysiluokalla mä haluun panostaa kouluun tosi paljon. Nii mulle ei sit oo nii paljo aikaa ku läksyjä ja kokeita tulee ja sit tää vie siitä tosi paljo aikaa.*

Edellinen haastattelukatkelma tuo hyvin esille sen, että yläkoululeiritykseen hakeutuu nuoria, joiden merkityksissä esimerkiksi koulu ja ystävät nousevat kilpaurheilua merkityksellisemmiksi. Näille nuorille liikunnan rooli elämässä on suuri, vaikka heidän tavoitteet eivät ole kilpaurheilun parissa.

## 6 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä. Lisäksi johtopäätöksissä vedän yhteen tutkimukseni mielenkiintoisimmat tulokset ja pohdin tulosten hyödyllisyyttä sekä kilpaurheilun että liikunnallisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta. Johtopäätösten jälkeen kerron viimeisessä kappaleessa tässä tutkimuksessa esiin nousseet jatkotutkimusehdotukset.

### 6.1 Luotettavuus

Varton (2015, 169) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tulee arvioida sen vapautta satunnaisista ja epäolennaisista tekijöistä. Tutkimuksen toteuttamista ja tutkimuksen luotettavuutta ei voida pitää toisistaan erillisinä tapahtumina, jolloin luotettavuuden kriteerinä on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä. Tutkijan tulisi arvioida tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Olen pyrkinyt kuvaamaan ja perustelemaan tutkimustekstissäni tekemiäni valinnat, ja arvioimaan näiden ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta. Tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta Eskolan ja Suorannan (2014) sekä Pattonin (2002) ohjeiden mukaan. Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan luotettavuutta tulee tarkastella neljän kriteerin kautta. Huomiota tulee kiinnittää varmuuden, vahvistuvuuden, siirrettävyyden ja uskottavuuden osoittamiseen (Eskola & Suoranta 2014, 212–213.) Patton (2002, 552–553) puolestaan ohjaa tutkijaa kiinnittämään huomiota tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tutkimusmenetelmien perusteluun ja tutkijan luotettavuuteen.

Tarkastelen seuraavaksi kronologisesti edeten tutkimukseni luotettavuutta edellä mainituin kriteerein. Ensiksi käsittelen tutkimuksen suunnittelua ja esioletuksiani. Tämän jälkeen jatkan aineistonkeruun ja -analyysin kautta tutkimustulosten arviointiin. Pyrin avaamaan omaa ajatteluani, sen kehittymistä ja tekemiäni päätöksiä läpi tutkimusprosessin. Koko tutkimusprosessini ajan olen pyrkinyt pitämään mielessäni Varron (2015, 183–184) ohjeet koskien tutkimusraporttia. Olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimuksen kulun, käyttämäni menetelmät ja tulokinnan perusteet niin, että lukijan on mahdollista seurata aukottomasti tutkimuksen kulkua ja tekemiäni ratkaisuja.

Tutkimuksen *varmuutta* lisätään ottamalla huomioon tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot (Eskola & Suoranta 2014, 213). Tutkijan esiymmärryksen laajentuessa ja

syventyessä myös tutkimusongelmat muuntuvat ja täsmentyvät tutkimusprojektin aikana. Ongelma merkitysten tutkimisessa on niiden suhde toisiinsa, jolloin tutkijan erilaiset oletukset ja intressit saavat hänet suhteuttamaan tutkimansa asiat eri tavoilla. Tämä johtaa erilaisten tulkintojen rakentumiseen, jonka vuoksi tutkijan tulisikin tiedostaa omat lähtökohtansa ja esiyymmärryksensä. (Moilanen & Räihä 2015, 58.) Tutkimusaiheen valintaa ohjasi oma kiinnostukseni liikuntaan ja urheiluun. Taustani kilpaurheilijana ja entisenä urheiluakatemiaalaisena loi minulle ennakkooletuksia tutkimusaiheesta. Olen liikkunut ja urheillut aktiivisesti koko lapsuuteni, jolloin suhteeni liikuntaan on muovautunut vahvaksi. Myös suurin osa lähipiiristäni on aktiivisia liikkujia, jotka liikkuvat ja urheilevat monista eri syistä – he kaikki siis antavat liikunnalle erilaisia merkityksiä; Yksi liikkuu terveydellisistä syistä, toinen ulkonäön takia ja kolmannelle liikunta on elämäntapa. Näin ollen minulla oli ennakkooletuksia siitä, minkälaisia merkityksiä nuoret mahdollisesti liikunnalle antavat. Olen kulkenut samansuuntaisia urheilupolkuja tutkimukseeni osallistuneiden nuorten kanssa, jolloin pystyin löytämään nuorten kertomuksista yhteneväisyyksiä omaan elämään. Tämä voidaan nähdä vahvuutena ymmärtää nuoren ajatusmaailmaa, mutta myös haasteena mahdollisimman aineistolähtöiseen analyysiin. Koko tutkimusprosessin ajan olen pyrkinyt tiedostamaan omat lähtökohtani. Avoin keskustelu ja esiyymmärrykseni ääneen sanominen ovat helpottaneet itseäni omien oletusteni tunnistamisessa.

*Tutkimusmenetelmien perustelu* on osa tutkimuksen luotettavuuden arviointia (Patton 2002, 552). Tutkimuksen luotettavuuden ja läpinäkyvyyden lisäämiseksi olen kuvaillut luvussa 3.3 yksityiskohtaisesti aineistonkeruu- ja analyysiprosessin. Ulkopuolisen lukijan tulisi pystyä pääättelemään, kuinka tämä tutkimus on tehty, ja tarpeen tullen toistamaan analyysi samanlaisena (Krippendorff 2013, 271). Keräsin aineistoni kirjallisen tehtävän ja haastatteluiden avulla. Kirjallisen tehtävän muotoilin itse käyttämällä avuksi teoriaa muista samankaltaisista menetelmistä, kuten käsitekarttojen käyttämisestä tutkimusaineistona. Laadullisen aineiston kuvailun lisäksi halusin saada tietoa yksittäisten merkitysten yleisyydestä tutkimusjoukossani, joka tuki päätöstä merkityskarttojen käyttämisestä. Pyrin pitämään tehtävän yksinkertaisena ja selkeänä, jotta jokainen nuori ymmärtäisi mitä tehtävällä haetaan. Alustin tehtävänannon selvästi, ja nuorilla oli mahdollisuus pyytää selvennystä tehtävään vielä myöhemmin. Kaikki nuoret olivat ymmärtäneet tehtävän, vaikka merkityskarttojen täytössä esiintyi vaihtelevuutta nuorten keskuudessa. Ilmaisujen määrä vaihteli nuoresta riippuen, ja osa nuorista oli selvästi pohtinut liikunnan merkityksiä syvemmin. Yhden merkityskartan jätin aineistostani pois, koska se oli epäasiallisesti täytetty. Muutama nuori oli vastannut tulevaisuutta koskevaan kysymykseen vain parin sanan mittaisen vastauksen, joista oli lopulta vaikea tehdä tulkintoja. Nojauduin tulkinnoissani oletukseen, että

mikäli nuoren haaveissa tai tavoitteena on vahvasti kilpa- tai huippu-urheilijan ura, hän toisi sen vastauksessaan edes lyhyesti esille.

Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmät olivat molemmat aikaa vieviä, jonka vuoksi päädyin kuuteen haastatteluun. Ennen haastatteluja olin perehtynyt huolellisesti teoriaan, jonka perusteella olin luonut haastattelurungon. Etukäteen tutkimuksen laadukkuutta voidaan tavoitella juuri hyvän haastattelurungon luomisella (Hirsjärvi & Hurme 2014, 184). Lisäksi jokaisen haastattelun pohjana käytin nuoren tekemää merkityskarttaa. Haastattelujen avulla ymmärryksen nuorten liikunnalle antamista merkityksistä syventyi, ja monien merkitysten tulkinta muuttui haastattelujen jälkeen. Tämän vuoksi jouduin muokkaamaan pelkkien merkityskarttojen perusteella tehtyä analyysirunkoa ja kvantifioimaan aineistoa uudelleen. Analyysissä olen tarkastanut tekemäni kvantifioinnit useaan kertaan. Eskolan ja Saarisen (2006, 114) ohjeita noudattaen olen antanut laskelmien levätä ja palannut niihin ajan kuluttua takaisin, jotta pystyisin huomaamaan mahdolliset virheet tai unohdukset. Olen litteroinut aineistoni sananmukaisesti, ja tulososiossa olen nostanut esille sitaatteja kuvaamaan tekemääni tulkintaa ja lisäämään tulkintojen *uskottavuutta*. Nikanderin (2010) mukaan tekstiksi purettu puhe tuo laadullisen aineiston lähelle lukijaa, lisää analyysin läpinäkyvyyttä ja mahdollistaa lukijan tekemät tulkinnat (Nikander 2010, 433.) Koska tulkinta on aina tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisen vuoropuhelun tulos, olen tutkimusraportissani pyrkinyt perustelemaan tulkintani ja pohtimaan mahdollisia muita tulkintavaihtoehtoja uskottavuuden lisäämiseksi.

Tutkimuksen kompastuskivenä voidaan pitää sitä, että olen saattanut tulkita osan merkityskarttojen ilmaisuista väärin, koska en pystynyt haastattelemaan jokaista nuorta. Koski (2015) muistuttaa, että merkitysten analysoiminen ei ole ongelmaton tehtävä. Lisäksi myös tässä tutkimuksessa on otettava huomioon, että etenkin lapset ja nuoret eivät välttämättä täydellisesti tiedosta ja hahmota, millaiset piirteet heitä liikunnassa kiehtovat (Koski 2015). Näin ollen jotkut liikuntaan vahvasti liitetyt merkitykset ovat voineet jäädä tutkimuksen ulkopuolelle tai niiden määrä on voinut vääristyä. Toisaalta tutkimusaineistoni määrällinen laajuus lisää luotettavuutta, sillä laajaan aineistoon mahtuu monenlaisia merkityksiä. Tiedostin myös etenkin haastatteluissa ihmisten mahdollisen taipumuksen antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35). Kilpaurheilukontekstissa tämä voisi näkyä etenkin niin, että nuoret puhuvat tavoitteistaan ja motivaatiostaan positiivisempaan sävyyn, koska haluavat tuoda itsensä esille urheilijana mahdollisimman kirkkaassa valossa.

*Vahvistettavuudella* tarkoitetaan tehtyjen tulkintojen yhteneväisyyttä aiemman tutkimustiedon kanssa. Tutkimustulosten tarkastelu aiemman teorian tiedon valossa on vahvistanut aineistosta tekemiäni tulkintoja ja auttanut minua siirtämään tutkimustuloksiani laajempaan kontekstiin.



*Siirrettävyydellä* taas kuvataan tutkimustulosten yleistettävyyttä. (Eskoja & Suoranta 2014, 212–213.) Vaikka kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen, ajatuksena on alkuperäinen aristoteelinen ajatus, että yksittäisessä toistuu yleinen. Tällöin tutkimalla yksityistä tapausta kyllin tarkasti, saadaan näkyviin se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu tarkastellessa ilmiötä yleisellä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2008, 177.) Myös Krippendorff (2013, 86) kirjoittaa, että sisällönanalyysin keinoin tehdyn tutkimuksen ei ole tarkoitus yleistää, vaan viedä tutkittava ilmiö kontekstiin. Tutkimusjoukkonani on kaksi yläkoululeiritystä, joten tutkimustulosteni voidaan nähdä olevan kattavia näiden kahden leirin osalta. Tutkimusprosessin myötä tunnen päässeeni lähemmäksi nuorten ajatusmaailmaa, ja kiinni vallassa olevaan kulttuuriin. Näen tutkimustuloksillani olevan arvoa etenkin kilpa- ja huippu-urheilun, mutta myös laajemmin koululiikunnan ja harrastustoiminnan kehittämiseen.

Aikaisemmassa vaiheessa en ole ottanut kantaa nuorten harrastamiin lajeihin, vaikka ne esimerkiksi sitaateista tulevat ilmi. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa valitsin urheiluakatemiaan yläkoululeirityksestä ne leirit, jotka sopivat omiin tutkimusaikatauluihini parhaiten, ottaen kuitenkin huomioon, että aineistossa on sekä yksilö- että joukkuelajien urheilijoita. Tutkimusjoukkoni koostui lopulta pesäpalloilijoista ja hiihtäjistä. Tutkimuksen aikana etenkin tulevaisuuden näkemyksiä kartoittavassa tehtävässä, esille nousi ongelma tutkimuksen luotettavuudesta pesäpalloilijoiden osalta. Kompastuskiveksi nousi huoli pesäpallon asemasta Suomen kansallispelinä, jossa ei voi esimerkiksi tavoitella ammattilaisuutta ulkomailla. Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut tarkastella liikunnalle annettujen merkitysten eroja lajien välillä, mutta kompastuskiven ylittämiseksi aloin tarkastelemaan nuorten liikunnalle antamia merkityksiä ja tulevaisuuden kuvauksia näiden kahden lajin välillä. Huomattuani, että painotukset nuorten merkityksissä ja tulevaisuuden kuvauksissa eivät eronneet juuri toisistaan, vaan molempien lajien sisälle nuorten suhde liikuntaan näyttäytyi rikkaana ja heterogeenisena, päätin ylittää kompastuskiven ja jatkaa eteenpäin. Lisäksi molemmat lajit kuuluvat urheiluakatemiaan yläkoululeiritykseen. Tiedostan kuitenkin, että esimerkiksi laajemmassa aineistossa tai ottamalla mukaan muita urheilulajeja, nuorten liikunnalle antamat merkitykset tai tulevaisuuden kuvaukset voivat erota toisistaan lajien välillä.

Patton (2002, 552) nostaa esille vielä *tutkijan luotettavuuden*, joka on riippuvainen tutkijan henkilökohtaisesta taustasta, kuten kokemuksesta, harjoittelusta ja statuksesta. Haastattelijana olen vielä varsin kokematon ja haastattelutilanteen nauhoitusten kuunteleminen mahdollisesti omien haastattelutaitojen reflektoinnin. Haastatteluissa kokemattomuuteni näkyi erityisesti kysymysten muodostamisessa, sillä olisin voinut käyttää vielä enemmän kuvailua vaativaa kysymyksenasettelua. Haastattelujen edetessä huomasin haastattelutaitojeni kehittyvän, jolloin etenkin viimeisissä haastatteluissa tunsin, että osasin esittää tarkoituksenmukaisempia kysymyksiä ja pysyä

kiinnostavissa keskustelunaiheissa pidempään. Tutkimushaastattelut tehtiin leireillä oppituntien aikaan eli aikana, jolloin nuoren oli tarkoitus suorittaa koulutehtäviään. Muutamien nuorten vastaukset olivat lyhyitä ja ylimalkaisia, mikä voi kieliä siitä, että haastattelu on joillekin nuorille vain tapa päästä pois tunnilta (Hirsjärvi & Hurme 2014, 132). Toisaalta usean nuoren kanssa löysin hyvän yhteyden ja sain nuoret motivoitumaan vastaamiseen. Hirsjärvi & Hurme (2011, 132) kirjoittavatkin, että varsinkin nuoria haastatellessa on erityisen tärkeää välittää tunne siitä, että haastateltavasta nuoresta ja hänen mielipiteestään ollaan kiinnostuneita.

## 6.2 Eettisyys

Kaikkiin tutkimuksiin liittyy eettisiä ratkaisuja, sillä tutkimusaiheen valintaa voidaan jo itsessään pitää eettisenä kysymyksenä. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeimpinä eettisinä periaatteina voidaan pitää informointiin koskevaa suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia ja yksityisyyttä. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 19; Tuomi & Sarajärvi 2009, 129.) Tarkastelen tässä luvussa tekemiäni eettisiä ratkaisuja tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeita mukaillen, keskittyen erityisesti tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, vahingon välttämiseen sekä yksityisyyteen ja tietosuojaan. Lisäksi olen läpi tutkimuksen toiminut hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Olen noudattanut huolellisuutta suunnitteluvaiheesta raportointiin, ja kuvannut jokaisen tutkimuksen vaiheen ja tekemäni valinnat. Tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmäni ovat hyvien tieteellisten toimintatapojen mukaisia, ja olen ottanut muiden tutkijoiden työt ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon kunnioittamalla heidän työtään. (Kuula 2011, 34–35.)

Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan sillä, että ihmiselle annetaan mahdollisuus itse päättää tutkimukseen osallistumisesta. Heille tulee myös antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta, jotta heillä on mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. (Kuula 2011, 61–63.) Tässä tutkimuksessa ennen tutkittavien informointia sain luvan urheiluopiston puolelta tutkimuksen toteutukseen. Yhteistyössä yläkoululeirityksen koordinaattorin kanssa lähetimme tiedotteen tutkimuksesta (liite 1) leirin kutsukirjeen mukana kaikille leiriläisten huoltajille. Tiedotteesta tuli ilmi tutkimuksen tavoite, vapaaehtoisuus, luottamuksellisuus ja aineistonkeruun toteutustapa. Tiedotteessa oli myös yhteystietoni tutkimuksesta kieltäytymistä tai mahdollisia kysymyksiä varten. Osa tutkimukseeni osallistuneista nuorista oli alle 15-vuotiaita, mutta heihin kohdistuva tutkimus voidaan toteuttaa ilman huoltajan erillistä suostumusta, kun se on perusteltavissa tutkittavien iän, kehitystason, tutkimuksen aihepiirin ja toteutustavan näkökulmasta (Kuula 2011, 149–150). Edelliseen ohjeeseen vedoten, en pyytänyt huoltajilta kirjallista suostumusta tutkimukseen, vaan pelkkä tiedote oli riittävä.

Tutkimustilanteessa kerroin nuorille uudelleen kattavasti tiedot tutkimuksesta, jolloin heillä oli edelleen mahdollisuus itse päättää tutkimukseen osallistumisesta. Kirjallisessa tehtävässä nuorelle esitettiin kysymys halukkuudesta osallistua haastatteluun. Valitsin haastateltavat nuoret vain niiden nuorten joukosta, joilta olin saanut luvan haastattelupyyntöön. Jos nuori ei halunnut osallistua haastatteluun, hänellä oli mahdollisuus osallistua tutkimukseen nimettömänä. Muistutin nuoria, että heillä on myös myöhemmässä vaiheessa oikeus jättäytyä halutessaan pois tutkimuksesta, sillä vapaaehtoisuus on voimassa koko tutkimuksen ajan (Kuula 2011, 87).

Tutkijalla on vastuu tutkittavien yksityisyydestä ja tietosuojasta. Jo suunnitteluvaiheessa tulee ottaa huomioon henkilötietojen ja tunnistetietojen suojaaminen, jotta tietojen käsittely on suunniteltua ja perusteltua (Kuula 2011, 87). Jo tutkimustiedotteessa kerroin tutkimuksen yksityisyyden ja luottamuksellisuuden toteuttamisesta. Haastattelua varten minun oli pyydettävä nuorta laittamaan nimensä kirjalliseen tehtävään, jotta osaisin pyytää oikeat henkilöt haastatteluun. Tässä vaiheessa korostin tutkimuksen luottamuksellisuutta ja tutkittavien yksityisyyden kunnioittamista. Luottamuksellisuudella viitataan yksittäisiä ihmisiä koskeviin tietoihin ja niiden käytöstä annettuihin lupauksiin (Kuula 2011, 64). Aineiston keräämisen jälkeen tallensin nauhoitetut haastattelut ja merkityskartat sähköiseen muotoon kirjaintunnuksella niin, että pystyin yhdistämään kirjallisen aineiston ja mahdollisen haastattelun toisiinsa. Tunnistetietoja ei enää ollut tässä vaiheessa näkyvillä. Tallennettuani aineiston sähköiseen muotoon salasanasuojatun Tampereen yliopiston pilvipalvelun taakse, hävitin kirjallisen tehtävän aineiston. Luottamuksellisuuteen kuuluu, ettei tutkimusraportissa yksittäisiä kommentteja voi liittää nimettyyn henkilöön. Tutkimusraportissani pohdin jokaisessa käyttämässäni sitaatissa, voiko nuoren mahdollisesti tunnistaa lainauksesta. Yhdessä tapauksessa vaihdoin nuoren sitaatissa käyttämän henkilön nimen muotoon kaveri. Tutkimusraportissani jätin myös henkilötietojen kertomisen hyvin yleiselle tasolle, enkä esimerkiksi maininnut ikää tai urheilulajia.

Vältyäkseen aiheuttamasta minkäänlaista haittaa tutkittaville, tulee tutkijan huolehtia luottamuksellisesti tietosuojasta (Kuula 2011, 62). Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa pyrin ottamaan huomioon, minkälaisia haittaa tutkimukseen osallistumisesta voisi olla tutkittaville, ja ehkäisemään näitä tekijöitä. Tutkimusjoukkoni koostuessa urheiluakatemiaan yläkoululeiritykseen osallistuneista nuorista, jotka on hakujärjestelmän kautta valittu akatemiaurheilijoiksi, koin erittäin tärkeäksi korostaa nuorille tutkimuksen luotettavuutta ja tietosuojaa. Missään vaiheessa tutkimusta tai sen jälkeen yksittäisiä tietoja nuorista ei tulla luovuttamaan urheiluakatemiaan yläkoululeirityksen valmentajille tai muille taustajoukoille. Tutkimusainestoani tullaan myös käyttämään vain aineiston hankinnan alkuperäiseen tarkoitukseen, ja aineisto tullaan hävittämään tutkimuksen valmistuttua, josta olen informoinut tutkittavia (Kuula 2011, 87–88, 90). Myös tutkimuksen jälkeen noudatan

vaitiolovelvollisuutta, enkä kerro tutkittavien yksityisasioista tai tutkimusaineistosta minkäänlaisia tietoja ulkopuolisille (Kuula 2011, 92).

### *6.3 Johtopäätökset*

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli pyrkimys ymmärtää nuorten suhdetta liikuntaan. Tarkoituksena oli tuoda esille niitä merkityksiä, joita nuoret urheilijat liikunnalle antavat. Lisäksi tarkasteltiin millaisena nuoret näkevät liikunnan merkityksen elämässään kymmenen vuoden päästä, ja voidaanko nuorista löytää erilaisia liikkujatyyppejä. Keskeistä oli pyrkiä löytämään tekijöitä, jotka kiinnittävät nuoren liikuntaharrastukseen. Nuoret antavat ympäröivälle todellisuudelle erilaisia merkityksiä, ja liikunnalle annetuilla merkityksillä on vaikutusta niihin valintoihin, joita nuori elämässään suhteessa liikuntaan tekee (Koski 2013, 119; Berg 2015). Näiden merkitysten tunnistaminen on tärkeää sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumisen että kilpaurheilun näkökulmasta.

Tutkimustulosten perusteella liikunnan merkityksellisyys näyttäytyy urheiluakatemiaan yläkoululeiritykseen osallistuvilla nuorilla sekä hyvinvointia että urheilijaksi kasvua tukevinä merkityksinä. Oli kiinnostavaa huomata, että yläkouluikäiset nuoret käsittävät liikunnan monipuolisena ja rikkaana elämänalueena, vaikka voisi olettaa, että kilpaurheilua harrastavat nuoret korostaisivat kilpailemiseen liittyviä tekijöitä. Tämän tutkimuksen perusteella kilpailulliset merkitykset eivät korostu läheskään jokaisen nuoren merkityksissä, vaan liikunnalle annettujen merkitysten kirjo on runsas. Liikuntakulttuurin muutos ja moninaistuminen ovat voineet osaltaan monipuolistaa liikuntaan liitettyjä merkityksiä, jotka ovat yhä enemmän yksilöllisiä ja sosiaalisia. Samaan aikaan liikunnasta on tullut keino ilmentää itseään elämäntyylivalinnoilla ja fyysisellä olemuksella (Vanttaja ym. 2017).

Yhteiskunnassamme on pitkään vallalla ollut huoli lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentymisestä. Perusoletuksena pidetään, että liikunnallisesti aktiivinen lapsi ja nuori on aktiivinen myöhemmälläkin iällä. (Lehmuskallio 2007, 38; Aira ym. 2013, 15.) Tutkimuksen nuoret elävät liikunta-aktiivisuuden kannalta kriittistä ikää, jossa muut vapaa-ajanviettotavat vievät harrastajia vakavammaksi muuttuvasta urheilutoiminnasta. Samaan aikaan nuoret elävät urheilijan polun valintavaihetta, jolloin he usein tekevät valintoja urheilu-uraan panostamisesta. Tässä tutkimuksessa tulevaisuutta koskevan tehtävän avulla kartoitettiin nuorten käsitystä siitä, minkälainen merkitys liikunnalla on heidän elämässään kymmenen vuoden päästä. Kaikki nuoret näkivät, että liikunnalla on jonkinlainen merkitys heidän tulevaisuudessaan, mikä on positiivinen tieto kansanterveyden ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisen näkökulmasta.

Kiinnostava tieto erityisesti urheiluakatemiaan yläkoululeirityksen näkökulmasta oli se, että vajaa puolet nuorista ei maininnut tulevaisuuden kuvauksissa kilpaurheilua tai omaa lajiaan. Tämä tutkimustieto ei suoraan kerro siitä, etteikö näillä nuorilla olisi tavoitteita urheilussa, koska urheilullisia tavoitteita ei kysytty suoraan. Kuudesta haastattelusta nuoresta vain kaksi kertoi tavoittelevansa tosissaan menestystä urheilijana. Tutkimustulos kertoo siitä, että jopa urheilijanuraa tukevaan yläkoululeiritykseen osallistuu nuoria, joille liikunnan muut merkitykset ovat tärkeämpiä kuin kehittyminen, menestyminen tai kilpailu. Piispa (2013a) kirjoittaa huippu-urheilijan uran olevan epävarma ura, minkä takia on ymmärrettävää, että monet jättävät tavoittelun huipulle kesken. Huippu-urheilun näkökulmasta on tärkeää, että harrastajapohja on mahdollisimman laaja, jolloin motivoituneimmat yksilöt nousevat varmimmin esille. (Piispa 2013a.) Tämän vuoksi en näe ongelmallisena sitä, että yläkoululeiritykseen osallistuu myös nuoria, jotka eivät ainakaan tällä hetkellä tavoittele urheilijan uraa.

Myös aikaisemman tutkimustiedon mukaan on havaittu, että yläkoulun urheilu- ja liikuntapainotteisilla luokilla on nuoria, joiden tulevaisuuden tavoiteorientaatiossa ei ollut kilpailullisia tavoitteita. Kokko, Villberg ja Kannas (2013) pohtivatkin, miksi nämä nuoret ovat liikuntapainotteisilla luokilla, ja miten nuorten tavoitteellisuutta ja kehittymistä voisi seurata. Heidän mukaansa valmentajien tulisi aktiivisemmin keskustella nuorten kanssa heidän tavoitteistaan sekä urheilun roolista ja merkityksestä. (Kokko ym. 2013, 62–63.) Toisaalta varhaisessa nuoruusvaiheessa on tärkeää, että kipinä liikuntaan ja urheiluun syttyy laajemmalla merkitysten alueelta, niin kuin tämäkin tutkimus osoitti. Myös huippu-urheilijoiden elämäнкuluissa nuoruuden merkittävimpiä menestystekijöitä ovat olleet liikuntaan kannustamisen ja valinnanvapauden lisäksi urheilusta nauttiminen (Piispa 2013b).

Haastatteluiden, liikunnalle annettujen merkitysten ja tulevaisuutta koskevan tehtävän analyysien perusteella muodostin kaksi liikkujatyyppeä, joilla kuvaan nuorten tapaa suhtautua liikuntaan. Luomani tyypit, *kilpailija* ja *liikkuja*, saavat vahvistusta aikaisemmista tutkimuksista (Takalo 2015; Kari 2016). Tyypittelyni tuo kuitenkin myös uutta aikaisempaan tutkimukseen, sillä käsittelyssä ovat nuoret kilpaurheilijat, joita voidaan Kosken (2004) jaottelun mukaan pitää insaidereina eli sisäpiiriläisinä, joiden liikuntasuhteen tiedetään olevan vahva. Tässä tutkimuksessa yksittäisistä merkityksistä erityisesti kilpailuvietti, kehittyminen ja lajimerkitykset nousivat kilpailijoiden merkityksissä esille. Liikkujien merkityksissä psyykinen hyvinvointi ja terveys, sekä mielekäs vapaa-aika ja sosiaaliset merkitykset nousivat vahvimmin esille. Vain ymmärtämällä sekä yksittäiset merkitykset että koko merkitysten kirjo, jonka pohjalta nuoret suhdettaan liikuntaan rakentavat, voidaan tukea ja kehittää suomalaista liikuntakasvatusta ja urheiluseuratoimintaa lasten

ja nuorten merkityksiä ja tavoitteita tukeviksi. Tämä on tutkimukseni merkittävä anti sekä urheiluakatemian yläkoululeiritykselle että koko suomalaiselle liikunta- ja urheilukentälle.

Piispan (2013a) mukaan huippu-urheilijaksi tähtäävällä nuorella motivaatio kumpuaa usein kolmesta peruskulmakivestä: urheilusta nauttimisesta, halusta kehittyä ja kilpailuvietistä. Näiden motivaatiotekijöiden painotukset vaihtelevat yksilöstä riippuen. Myös tämän tutkimuksen tyyppikuvauksissa näihin motivaatiotekijöihin liittyvät merkitykset korostuivat huipulle tähtäävien kilpailijoiden merkityksissä liikkujia enemmän. Liikunnan ilo ja hauskanpito sekä rakkaus omaan lajiin liittyvät vahvasti urheilusta nauttimiseen, vaikka tässä tutkimuksessa ne tulkittiin omiksi kategorioiksi. Mielenkiintoista oli, että etenkin kilpaurheiluorientoituneet nuoret toivat merkityksissään esille halun kehittyä fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös psyykkisiltä ominaisuuksiltaan. Pitkäjänteisyys, kyky oppia omista kokemuksista, pettymysten sietokyky ja paineensietokyky ovat ominaisuuksia, joista yleisesti katsotaan olevan hyötyä urheilijoille lajista riippumatta. Huippu-urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa suurin osa urheilijoista painotti henkisten ominaisuuksien tärkeyttä nuoruudessa, kun elämään ilmestyy uusia vaihtoehtoja ja näköaloja, eikä urheiluun panostaminen ole itsestäänselvyys (Piispa 2013b). Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen on jäänyt vähälle huomiolle suomalaisessa valmennuskulttuurissa, minkä vuoksi psyykkiseen valmennukseen on nykyään alettu kiinnittämään enemmän huomiota. Nuoruvaiheessa tulisikin keskittyä muun muassa itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kehittämiseen sekä psykologisten taitojen opettamiseen. (Nummela & Konttinen 2016.) Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen on yksi yläkoululeirityksen painopisteistä, mikä on varmasti omalta osaltaan vaikuttanut nuorten ymmärrykseen ja tietoisuuteen psyykkisten ominaisuuksien tärkeydestä, ja lisännyt niiden merkityksellisyttä suhteessa liikuntaan.

Kuten tässäkin tutkimuksessa tuli esille, kilpailua ja paremmuutta korostava urheilu ei ole tärkeää kaikille kilpaurheileville nuorille. Kilpaurheiluorientoituneiden nuorten lisäksi yläkoululeiritykseen osallistuu myös nuoria, joilla korostuvat muut liikunnan merkitykset kuin kehittymiseen ja kilpailuun liittyvät. Liikunnan merkitys ajanvietteenä nousi tässä tutkimuksessa esille uutena liikunnan merkityksenä. Liikunnan merkityksiä on tutkittu aiemmin määrällisin menetelmin (Koski 2005; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009; Aarresola & Konttinen 2012a), eikä liikunnan merkitystä ajanvietteenä ole näissä tutkimuksissa kartoitettu. Tulevissa liikunnan merkityksiä tarkastelevissa määrällisissä tutkimuksissa tulisikin ottaa huomioon, että liikunnan merkityksellisyys näyttäytyy osalle nuorista ajanviettona.

Ajanvietteen tärkeyttä perustelea myös se, että yhä useammin urheiluseuroissa harrastavien nuorten harrastusmotiiveissa korostuvat menestyksen sijaan ”relahakuisuus” ja ”urheiluhengailu” (Aira ym. 2013, 26). On tärkeää, että nuoret löytävät mieluisia tapoja viettää vapaa-aikaa, sillä

tutkimustiedon mukaan tyytyväisimpiä elämäänsä ovat säännöllisesti liikkuvat ja urheiluseura- tai järjestötoimintaan osallistuvat nuoret (Merikivi ym. 2016, 108–112). Urheiluharrastus omalta osaltaan lisää nuoren osallisuutta ja voi sitä kautta jopa ehkäistä syrjäytymistä (Rajala 2010, 6). Berg (2015) jakaa nuorten vapaa-ajan rentoon ja vakavaan vapaa-aikaan. Rento vapaa-aika on välittömästi palkitsevaa, miellyttävää ja lyhytkestoista toimintaa, kun taas vakava vapaa-aika on vapaaehtoisuuteen perustuvaa amatööri-, harrastelija- tai uratasoista toimintaa, joka vaatii aktiivista itsensä kehittämistä ja uusien taitojen oppimista. (Berg 2015.) Tutkimustulosten perusteella tutkimukseen osallistuneille nuorille liikunta näyttäytyy sekä vakavana että rentona vapaa-aikana, nuoren henkilökohtaisesta painotuksesta riippuen. Piispa (2013a) kirjoittaa uudesta urheilukulttuurista, joka perustuu sellaisiin urheilun ei-kilpailullisiin arvoihin, kuten yhteisöllisyys, hauskuus ja estetiikka. Näitä arvoja löytyy varsinkin elämäntapalajeista, kuten skeittauksesta ja lumilautailusta. Ne tarjoavat kokonaisen elämäntavan, jolloin urheilemista ei koeta ollenkaan urheiluksi, vaan se näyttäytyy nuorille tekemisenä ja olemisena. (Piispa 2013a.) Osalle tutkimuksen nuorista liikunta näyttäytyy juuri edellisen tapaisena elämäntapana, tekemisenä ja olemisena, ilman kilpailullisia tavoitteita.

Aikaisemman tutkimustiedon (esim. Koski & Tähtinen 2005; Takalo 2015) tavoin liikunnan sosiaaliset tekijät – useimmiten ystävät – nousivat esille liikunnalle annetuissa merkityksissä. Sosiaaliset tekijät ovat merkittävä tekijä lähes jokaiselle tutkimukseen osallistuneista nuorista, ja monelle nuorelle ystävät ovat jopa tärkein tekijä liikunnassa. Sosiaalisten merkitysten suurta suosiota voivat selittää monet tekijät. Etenkin teini-iässä liikunnallisesti aktiiviset nuoret viettävät enemmän vapaa-aikaansa ystävien kanssa kuin vähän liikkuvat nuoret (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 66). Kaverit usein houkuttelevat ja kiinnittävät nuoren harrastukseen (Berg 2015). Vertaissuhteet, eli useimmiten ystävät, ovat nuorille merkittävin sosiaalisen tuen lähde vanhempien ohella. Sosiaalisella tuella on suuri vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ja motivaatioon sekä liikunnan aloittamisvaiheessa että myös myöhemmin motivaation ylläpitämisessä (Edmunds ym. 2013, 35). Nuorten sosiaalisia resursseja käsittelevässä tutkimuksessa havaittiin, että urheilua harrastavat pojat kokivat saavansa tukea yleisemmin kuin muut nuoret, jolloin urheilun harrastaminen voi antaa mahdollisuuden melko tiiviiden vertaissuhteiden muodostumiseen (Korkiamäki & Ellonen 2010). Nämä tiiviit vertaissuhteet voivat olla yksi tekijä, joka kiinnittää nuoren harrastukseen. Sosiaalisen tuen lisäksi nuoret myös kontrolloivat toisiaan. Kiinnipitävä kontrolli pitää ryhmän yhdessä, vahvistaa yhtenäisyyttä ja vetää nuoren mukaan myös silloin, kun ei huvita. (Korkiamäki 2014.) Tiiviiden vertaissuhteiden kiinnipitävä voima oli nähtävissä myös tässä tutkimuksessa, sillä kaverit ovat osalle nuorista se tekijä, joka kiinnittää nuoren harrastukseen tai saa nuoren jopa osallistumaan yläkoululeiritykseen. Niin kouluissa kuin harrastustoiminnassa tulisikin ymmärtää ja vahvistaa

nuorten välistä kiinnipitävää kontrollia silloin, kuin nuorten keskinäinen yhteistoiminta on ryhmän tavoitteiden mukaista.

Sosiaalisten merkitysten tärkeyttä tuo esiin myös se, että leirit, kisamatkat, turnaukset ja muut lajiin liittyvät tapahtumat nousivat esiin nuorten merkityksissä vahvimmin sosiaalisuuden kautta. Tämä on mielenkiintoinen tieto, koska kilpaurheilussa näiden tapahtumien järjestämisen pääpainona on usein harjoittelu tai kilpailu. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella urheiluseuraliikunnassa tulisikin kiinnittää huomiota kilpailun ja lajiharjoittelun ohella myös lajin ulkopuolisiin tapahtumiin ja kokemuksiin. Esimerkiksi yhteiset illanvietot, ruokailut tai uintireissut harjoitusten jälkeen voivat nousta joidenkin nuorten merkityksissä jopa korkeammalle kuin päivittäinen harjoittelu. Kilpaurheiluorientoituneet nuoret eivät tällaisia kokemuksia välttämättä kaipaa, mutta ne voivat lisätä niiden nuorten intoa ja kiinnostusta harrastusta kohtaan, jotka arpovat eri vapaa-ajanviettopojen välillä. Liikunnan ja urheilun harrastaminen on nuorille vain yksi valinta muiden joukossa, jolloin vertaisryhmädynamiikan ymmärtäminen korostuu, sillä nuoren elämässä liikunnan harrastamisella on sosiaalisesti rakentuvia ja sosiaalisuutta korostavia merkityksiä. (Berg 2015.) Parhaimmillaan positiiviset kokemukset liikunnan saralta sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti kiinnittävät nuoren urheiluseuraliikuntaan pidemmäksi aikaa.

Liikunnalla on useita hyvinvointia tukevia vaikutuksia, jotka ovat yhteydessä keskenään. Myös tämän tutkimuksen perusteella terveyden ja hyvinvoinnin tavoitteluun ja ylläpitämiseen liittyvät tekijät ovat keskeisiä liikunnan merkitys- ja motivaatiotekijöitä. Mielenkiintoista tässä tutkimuksessa oli, että nuoret ovat hyvin tietoisia liikunnan vaikutuksista sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Liikunta merkityksellisyys ei näyttäytynyt pelkästään ulkonäön ja terveellisten elämäntapojen kautta, vaan nuoret nostivat esille liikunnan vaikutukset esimerkiksi vireystilaan ja mielenterveyteen. Tähän voidaan nähdä vaikuttavan yhteiskunnassamme vallalla oleva liikunta- ja terveyseetos, joka voidaan nähdä jopa ideologisoituneena liikunnan etujen ja terveysvaikutusten esiintuomisena aina mediasta liikuntaväkeen ja terveydenhuollon ammattilaisiin (Vanttaja ym. 2015). Yhteiskunnassamme tietoa terveydestä on siis saatavissa runsaasti. Edellä mainittujen tahojen ohella peruskoulun terveystiedon tunnit ovat tavoittavat lähes jokaisen nuoren. Kun tähän lisää tavoitteellisesti urheilevien nuorten harjoitus- ja leiriympäristöissä saaman terveysinformaation, ei ole ihme, että tutkimukseen osallistuneet nuoret ovat terveystietoisia. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat myös osaltaan tulkintaa siitä, että fyysisesti aktiiviset nuoret omaavat hyvän terveydenlukutaidon (Vanttaja ym. 2015).

Eri sektoreiden jatkuva liikunnan tärkeyden ja terveellisuuden esiintuominen vaikuttaa omalta osaltaan nuorten identiteetin kehitykseen muokkaamalla käsitystä siitä, miltä kuuluisi näyttää ja miten tulisi elää (Liimakka 2008). Yläkoululeiriläisten liikunnan merkitysten heterogeenisyys



näyttäytyi erityisesti ulkonäön kautta, sillä osalle nuorista liikunnan merkityksellisyys näkyi kunnossa pysymisen ja hyvän ulkonäön saavuttamisen kautta, kun taas toisille lihakset merkitsivät parempaa fyysistä suorituskkyä. Kaikki haastatteluun osallistuneet nuoret olivat tyytyväisiä ulkonäkönsä, vaikka tyytymättömyys ulkonäköön kasvaa usein teini-ikään tullessa (Myllyniemi & Berg 2013, 95–96). Ulkonäkökeskeisen kulttuurin aiheuttamien paineiden on ajateltu vaikuttavan erityisesti nuorten naisten negatiiviseen suhtautumiseen omaan ulkonäkönsä, minkä vuoksi tytöt kokevat oman ulkonäkönsä kielteisemmäksi kuin pojat (Kantanista ym. 2015). Nuoret kuvasivat ihannevartaloksi urheilullista vartaloa ja kokivat sopivansa niin sanottuun ”muottiin”. Ulkonäkökeskeisessä yhteiskunnassa, jossa erityisesti median kautta nuorille välittyy kuvia yhä paremman näköisistä ja lihaksikkaammista vartaloista, on positiivista, että nuoret olivat tyytyväisiä omaan ulkonäkönsä. Toisaalta tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vain aktiivisesti urheilua harrastavia nuoria, jolloin esimerkiksi normaalissa yläkoululuokassa tulokset voisivat olla erilaisia. Aikaisemman tutkimustiedon mukaan aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret kokevat oman kehonsa positiivisemmin kuin vähän liikuntaa harrastavat nuoret (Kantanista ym. 2015). Yleisesti nuoret naiset ja tytöt arvostavat terveyteen liittyviä tekijöitä poikia ja nuoria miehiä korkeammalle (Vanttaja ym. 2015). Vaikka tässä tutkimuksessa ei tarkastelu sukupuolten välisiä eroja, aineistosta oli huomattavissa edellä mainittu painotusero tyttöjen ja poikien välillä.

Fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaharrastusten lisääminen on noussut keskusteluun myös tasa-arvon ja hyvinvointierojen kaventamisen näkökulmasta. Suomalaiset ovat jakaantuneet fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen suhteen huono- ja hyväosaisiin (Vanttaja ym. 2015). Terveystä puhuttaessa voidaan käyttää käsitettä terveyden polarisaatio. Terveysten polarisoitumisen selkein kasautumisnäyttö liittyy kuitenkin työhön, toimeentuloon ja koulutukseen. Väestötutkimusten mukaan perheen matala sosioekonominen asema on yhteydessä heikompaan terveyteen. (Karvonen & Koivusilta 2010.) Tutkimukseen osallistuneita nuoria voidaan pitää esimerkkitapauksina, sillä he ovat selvästi kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan, ja arvostavat omaa terveyttään. Polarisoitumiseen viitaten ja tietämättä nuorten perheiden sosioekonomisia taustoja, leiritykseen ja kilpaurheiluun osallistuvat nuoret tulevat todennäköisesti hyvin toimeentulevista perheistä. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten harrastamista urheiluseuroissa (Palomaki ym. 2016), kun taas perheen matalan sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä erityisesti ohjatun liikunnan vähäisempään määrään (Lampinen ym. 2017). Uskaltaisin väittää, että urheilua aktiivisesti harrastavat nuoret painottavat terveellisiä valintoja ja elämäntapoja, mikä lisää heidän hyvinvointia entisestään ja kasvattaa kuilua ääripäiden välillä. Terveyserojen kaventamisen näkökulmasta olisi tärkeää, että jokainen nuori urheilullisista tavoitteista riippumatta löytäisi oman lajinsa ja pysyisi liikuntaharrastuksessa mukana

mahdollisimman pitkään. Myös esimerkiksi yläkoululeirityksen mahdollistaminen mahdollisimman monelle nuorelle tukisi sekä huippu-urheilua että kansanterveyttä. On vaarana, että ammattilaisilta, mediasta tai terveystiedon tunneilta saatava tieto motivoi vain fyysisesti aktiivisia ja liikunnasta kiinnostuneita nuoria, jolloin kuilu aktiivisten ja liikkumattomien nuorten välillä kasvaa.

Useimmat liikunnan hyvinvointia tukevat merkitykset, etenkin hyvässä kunnossa pysyminen, arjessa jaksaminen ja vireystila, nähtiin positiivisessa valossa suhteessa kouluun. Koulu saa nuorten elämässä paljon painoarvoa ystävien ja harrastusten ohella. Urheiluharrastuksen nähtiin tukevan koulunkäyntiä, vaikka harjoitukset ja leirit veivätkin joskus aikaa läksyiltä. Tästä huolimatta nuoret kertoivat menestyvänsä koulussa hyvin, mikä tukee aikaisempaa tutkimustietoa siitä, että urheilevat nuoret menestyvät koulussa paremmin (Davis ym. 2011; Lumpkin & Favor 2012). Eroa koulumenestyksessä ei kuitenkaan voida selittää ainoastaan liikunnan määrällä, vaan selittäviä tekijöitä voivat olla tutkimuksesta riippuen esimerkiksi urheilijoiden parempi minäkäsitys, itsetunto, motoriset taidot, vanhempien koulutausta tai perheen sosioekonominen asema. (Pernelj, Škof & Strel 2009; Syväoja ym. 2012, 9). Liikunnan lisääminen osaksi koulupäivää on ollut jo pitkään pinnalla myös kansallisessa keskustelussa, jossa kouluja ja opettajia on rohkaistu lisäämään koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeen avulla (ks. Aira & Kämppi 2017). Tutkimukseen osallistuneet urheiluseuroissa liikkuvat yläkoululaiset ymmärtävät fyysisen aktiivisuuden hyödyt vireystilan ja jaksamisen kannalta, mikä luo entistä paremman pohjan lisätä koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Tulevana opettajana näen haasteena ne vähän liikkuvat nuoret, joiden kiinnostuksen kohteet ovat muualla kuin liikunnallisessa elämäntavassa ja omassa terveydessä. Aktiivisesti liikkuvat tutkimusjoukkoni kaltaiset nuoret ovat esimerkkikansalaisia kansanterveydellisestä näkökulmasta, mutta miten saada innostettua myös ne vähän liikkuvat nuoret, jotta eroja liikunta-aktiivisuudessa ja terveydessä saataisiin kavennettua?

Liikuntasuhde-käsitteellä viitataan jokaisen yksilön omanlaiseen, liikuntaan liittyvien kokemusten ja kokemuksille annettujen merkitysten kautta rakentuvaan suhteeseen liikuntaan (ks. Koski 2013). Kosken (2013) mukaan liikunnanopetuksessa liikuntasuhdenäkökulmaa sovelletaan siten, että lapset ja nuoret pyritään saamaan kohtaamaan erilaisia liikunnan tarjoamia kulttuurisia merkityksiä ja tunnistamaan niitä. Vaikka tulevana opettajana koen, että pystyn vaikuttamaan oppilaiden liikuntasuhteeseen ensisijaisesti liikuntaan liittyvän kokemusmaailmaan kautta, on tämä tutkimus avannut myös laajemman näkökulman ymmärtää ja tukea nuorten suhdetta liikuntaan. Liikuntakasvatuksellisesti keskeinen kysymys on, kohtaavatko urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen tarjoamat harrastusmahdollisuudet nuorten tarpeet. Etenkin kilpailuorientoitunut urheiluharrastus vaatii entistä vahvempaa lajikiinnittymistä, koska harjoittelumäärät kasvavat ja harrastamisesta tulee vakavampaa (Huhta & Nipuli 2011, 10). Keskeinen kysymys onkin, miten urheiluseurat pystyvät

huomioimaan sekä urheilijan polulle lähteneet urheilijat, terveyttä korostavat liikkujat että liikuntahengailijat (Aira ym. 2013). Tämän tutkimuksen perusteella positiivisten liikuntakokemusten tarjoaminen sekä nuorten liikuntamerkitysten tunnistaminen ja tukeminen luovat perustan onnistuneelle liikuntakasvatukselle.

#### *6.4 Jatkotutkimusehdotukset*

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin urheiluakatemiaan osallistuvien nuorten liikunnalle antamia merkityksiä. Jokainen nuori tulkitsee liikuntaan liittyviä merkityksiä omista lähtökohdistaan käsin. Mielenkiintoista olisi selvittää laajemmin, eroavatko liikunnalle annetut merkitykset lajien välillä, sillä Kosken ja Tähtisen (2005) mukaan eri liikunta- ja urheilulajeilla ja niiden lajikulttuureilla on omat ominaiset merkitysrakenteensa. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen näkökulmasta olisi myös tärkeää tutkia enemmän, minkälaisia merkityksiä vähemmän liikkuvat nuoret liikunnalle antavat. Jotta lapsia ja nuoria osattaisiin kannustaa liikkumaan, on ymmärrettävä, miten liikunnalle annetut merkitykset eroavat nuorten kesken.

Urheiluakatemiaan yläkoululeirityksen yhtenä painopisteenä on ollut nuorten psyykkisten ominaisuuksien ja itsetuntemuksen parantaminen. Tämä tutkimus toteutettiin lukuvuoden lopussa, jolloin nuoret olivat jo osallistuneet useammalle leiritysjaksolle. Tämän tutkimuksen perusteella nuoret osasivat eritellä erilaisia psyykkisiä tekijöitä osana liikunnan merkityksellisyyttä, minkä voidaan ainakin joltain osin olettaa johtuvan siitä, että leireillä on keskitytty näiden tekijöiden tukemiseen. Urheiluopiston yläkoululeirityksessä olevien toimijoiden kanssa on viritelty ajatusta testata ensi lukuvuonna leiritysprojehtin alussa merkityskartta-menetelmällä, minkälaisia merkityksiä nuoret liikunnalle antavat leirityksen alussa. Tällöin saataisiin mahdollisesti tietoa leirityksen vaikuttavuudesta erityisesti psyykkisten tekijöiden osalta.

Tulevaisuudessa liikuntaa opettavana opettajana haluaisin osata ottaa huomioon oppilaiden liikunnalle antamat merkitykset. Tutkimuksessani käyttämäni kirjallista tehtävää voisi käyttää osana liikunnan opetusta, jolloin opettajana voisin nähdä, minkälaiset merkitykset nousevat liikuntaryhmässä esille. Tällöin liikuntatunteja ja esimerkiksi ryhmäjakoja voisi suunnitella oppilaiden merkityksiä tukeviksi, jolloin toivottavasti mahdollisimman moni kokisi liikuntatunnit mielekkäiksi. Tämä vahvistaisi oppilaisen suhdetta liikuntaan ja parhaimmillaan kiinnittäisi heidät fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.

# LÄHTEET

Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012a. Nuori Urheilija –tutkimus: 14-15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, KIHUn julkaisusarja, nro 29.  
[http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012\\_aar\\_nuori\\_urhe\\_sel20\\_99043.pdf](http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_aar_nuori_urhe_sel20_99043.pdf)  
(Luettu 13.6.2017.)

Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012b. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.

Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut: tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 246.

Ahponen, P. 2001. Kulttuurin pesäpaikka. Yhteiskunnallisia lähestymistapoja kulttuuriteoriaan. Helsinki: WSOY.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto (2013) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 11–29.  
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> (Luettu 6.11.2017.)

Aira, A. & Kämppi, K. 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu – ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 323.  
[https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk\\_valiraportti\\_final\\_web.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_final_web.pdf) (Luettu 16.10.2017.)

Alasuutari, P. 2014. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Barton J. & Pretty J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44, 3947-3955.

Berg, P. 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika – lasten ja nuorten vertaisuuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. *Nuorisotutkimus* 33 (3–4), 88–101.

Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. 4 (1), 25–49.

Clandining, D. J. & Rosiek, J. 2007. Mapping a Landscape of Narrative Inquiry: Borderland Spaces and Tensions. Teoksessa D. J. Clandinin (toim.) *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 35–72.

Cohen, L. & Manion, L. & Morrison, K. 2007. *Research methods in education*. New York: Routledge.

- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M. F. & Griffin, S. J. 2011. Determinants of Change in Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine* 40 (6), 645–658.
- Creswell, J. W. 2007. *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cupisti A., D'Alessandro C., Castrogiovanni S., Barale A. ja Morelli E. 2002. Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 12, 207-217.
- Davis, C., Tomporowski, P., McDowell, J., Austin, B., Miller, P., Yanasak, N., Allison, J. & Naglieri, J. 2011. Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: A randomized, controlled trial. *Health Psychology* 30 (1), 91 –98.
- Edmunds, S., Biggs, H & Goldie, I. 2013. Let's Get Physical. The impact of physical activity on wellbeing. Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/lets-get-physical-report.pdf> (Luettu 17.7.2017.)
- Eichberg, H. 2004. Identiteetin ilmaisemisen ristiriitaiset mallit. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät: kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004, 9–29.
- Elo, S. & Kyngäs, H. 2007. The qualitative content analysis process. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62(1), 107-115.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Saarinen, A. 2006. Laskemisen vaikeudesta – kannattaako kvalitatiivista aineistoa kvantifioida? Teoksessa M-L. Julkunen (toim.) *Tutkimuksia yhtenäistyivistä ja erilaistuvista oppimisen ja koulutuksen poluista*. Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja nro 98. Joensuun yliopisto. 110–126.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & UKK-instituutti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.
- Haanpää, L., Af Ursin, P., Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkailaisille. *Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja* 3/2012.
- Heikkinen, H. L. T. 2015. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 149–167.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. 2008. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews. Neuroscience* 9 (1), 58–65.
- Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2011. *Tutkimushaastattelu. Tutkimushaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus: Helsinki.

Hollingsworth, S. & Dybdahl, M. 2007. Talking to Learn: The Critical Role of Conversation in Narrative Inquiry. Teoksessa D. J. Clandinin (toim.) Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 146–171.

Honkonen, R. & Suoranta, J. 1999. Junioriurheilun monet totuudet. Teoksessa R. Honkonen & J. Suoranta (toim.) Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen yliopisto, 7–16.

Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto & Nuori Suomi, verkkojulkaisuja 40. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf> (Luettu 18.9.2017.)

Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa J. Ruusuvaori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 189–222.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: Eetokset, ihanteet ja kasvatustarinoita. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 127.

Härkönen, A. 2014. Urheiluakatemit. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen, & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki: Edita Prima Oy, 90–92.

Itkonen, H. 2012. Nuorten liikkumisen muuttuvat muodot, tilat ja tavoitteet. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat: yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, tutkimuksia 1/2012, 157–174.

Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–95.

Itkonen, H. 2015. Epilogi. Monimuotoistuva nuorisoliikkuminen – laajeneva tutkimus. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303, 115–120.

Kantanista, A., Osinski, W., Borowiec, J., Tomczak, M. & Krol-Zielinska, M. 2015. Body image, BMI and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. Body image 15, 40–43.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. 2010. SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Kari, J. 2016. Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 233.

Karvonen S, Koivusilta L. Väestöryhmien väliset erot – onko väite nuorten terveyskehityksen ja hyvinvoinnin polarisoitumisesta totta? Teoksessa T. Ståhl, A. Rimpelä (toim.) Terveystutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Terveystutkimuksen ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki 2010, 79–92.

Kauppila, R. A. 2007. Ihmisen tapa oppia. Johdatus sosiokonstruktiiviseen oppimiskäsitykseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokko, S. Villberg, J. & Kannas, L. 2010. Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Nuori Suomi. [http://www.nuorisuomi.fi/fi/les/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Nuori\\_Urheilijan\\_Polulla\\_raportti\\_fi\\_nal.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/fi/les/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_fi_nal.pdf) (Luettu 24.7.2017)

Kokko, S. 2014. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 43–46.

Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 19–21.

Korkiamäki, R. & Ellonen, N. 2010. Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluiässä. Nuorisotutkimus 28 (3), 18–35.

Korkiamäki, R. 2014. Vertaisten merkitys nuorelle urheilijalle. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen, & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki: Edita Prima Oy, 57–59.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004, 189–208.

Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.

Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus 1, 3–21.

Krippendorff, K. 2013. Content analysis. An Introduction to Its Methodology. Los Angeles: Sage.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.

Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–51.

Lampinen E-K., Eloranta A-M., Haapala E. A., Lindi V., Väistö J., Lintu N., Karjalainen P., Kukkonen-Harjula K., Laaksonen D., Lakka T. A. 2017. Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys aged 6–8 years, European Journal of Sport science 2017;17, 462–472.

Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja –nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto. Turun opettajankoulutuslaitos. Turun yliopiston julkaisuja C 263.

Liikuntalaki 390/250. Annettu Helsingissä 10 päivänä huhtikuuta 2015.

Liimakka, S. 2008. The influence of cultural images and other people on young women's embodied agency. *Young – Nordic Journal of Youth Research* 16(2), 131–152.

Lumpkin, A. & Favor, J. 2012. Comparing the academic performance of high school athletes and non-athletes in Kansas in 2008-2009. *Journal of Sport Administration & Supervision* 4 (1), 41–62.

Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2014. Nuorisopsykiatria. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen ja T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 645–680.

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseura, nro 104.  
[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media\\_hanskassa.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf) (Luettu 6.7.2017.)

Moilanen, P. & Räihä, P. 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 52–73.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto, 27–35.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Opetusministeriö & Nuorisosiain neuvottelukunta. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/3Aika\\_vapaalla\\_-\\_Nuorten\\_vapaa-aikatutkimus\\_2009.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/3Aika_vapaalla_-_Nuorten_vapaa-aikatutkimus_2009.pdf). (Luettu 4.3.2017.)

Myllyniemi, S. & Berg, P. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusseura, nro 64.  
[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoria\\_liikkeell\\_verkko.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoria_liikkeell_verkko.pdf). (Luettu 6.7.2017)

Nikander, P. 2010. Laadullisen aineiston litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. 432–445.

Nummela, A. & Konttinen, N. 2016. Fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät se tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–18*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä, 18–20.



Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro.

Ogles, B. M. & Masters, K. 2003. A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior* 26 (1), 69–85.

Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä. Teoksessa S. Karvonen (toim.) *Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, tytöt ja pojat. Nuorten elinolot –vuosikirja*. Vammala: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, STAKES, 72–82.

Ojala, K. & Välimaa, R. 2001. Bodia ja sporttia. Aktiivisesti, kohtalaisesti ja vähän liikkuvien nuorten käsitykset painostaan. *Liikunta & Tiede* 38 (3-4), 4-10.

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seurantaarviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportti 2011:4. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.

Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. *Liikunta & Tiede* 53 (2-3), 10–15.

Patton, M. Q. 2001. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Thousand Oaks. Sage Publications.

Perttula, J. 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS). 2014. Helsinki: Opetushallitus.

Peternelj, B., Škof, B. & Strel, J. 2009. Academic achievement of pupils in sport classes: Pupils attending sport classes have higher final grades, but... *Kinesiologia Slovenica* 15 (1), 5–16.

Piispa, M. 2013a. Huipulle vai hivin vuoksi – mikä 2000-luvun suomalaisnuoria liikuttaa? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) *Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65, 13–16.  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf> (Luettu 9.8.2017.)

Piispa, M. 2013b. Vapaasti olen saanut valita eikä mihkään ole pakotettu” – katsaus suomalaisen huippu-urheilijan elämänkulkuun. Teoksessa M. Piispa & H. Huhta (toim.) *Epätavallisia elämänkulkuja. Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa*. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 134. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 13–55.

- Pinnegar, S. & Daynes, J. G. 2007. Locating Narrative Inquiry Historically. *Thematics in the Turn to Narrative*. Teoksessa D. J. Clandinin (toim.) *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 3–34.
- Puuronen, V. 2006. *Nuorisotutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Pyykkönen, T. 2011. Liikuntapolitiikan uudet (v)aatteet. Teoksessa E. Rovio & T. Pyykkönen (toim.) *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita*. Helsinki. Liikuntatieteellisen seuran impulssi 26, 6–12.
- Pyry, N. 2012. Nuorten osallisuus tutkimuksessa. Menetelmällisiä kysymyksiä ja vastausyriksiä. *Nuorisotutkimus*, 1/2012, 35–53.
- Rajala, K. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi- raportti hanketoiminnasta LIKES- tutkimussäätö. [http://www.edu.fi/download/125913\\_Lisy\\_raportti.pdf](http://www.edu.fi/download/125913_Lisy_raportti.pdf). (Luettu 4.11.2017.)
- Rohm, A. J., Milne, G. R. & McDonald, M. A. 2006. A mixed-method approach for developing market segmentation typologies in the sports industry. *Sport Marketing Quarterly* 15, 29–39.
- Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli - ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 28. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 22–56.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–75.
- Sandifer P. A., Sutton-Grier A. E. & Ward B. B. 2015. Exploring connections among nature, biodiversity, ecosystem services and human health and well-being: Opportunities to enhance health and biodiversity conservation. *Ecosystem Services* 12, 1-15
- Sarkkinen, P. 2014. Näkökulma valintavaiheen valmentautumiseen kamppailulajeissa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen, & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki: Edita Prima Oy, 36–37.
- Syrjälä, L. 2015. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu*. Jyväskylä: PS-kustannus, 257–270.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Opetushallitus. [http://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf) (Luettu 12.9.2017.)
- Takalo, T. 2015. Massaliikuntatapahtuman osallistujaryhmät ja osallistumisen motiivit. Kainuun rastiviikko ja suunnistuksen MM-kilpailut 2013. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 223.

- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 32–47.  
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> (Luettu 18.8.2017.)
- Tiihonen, A. 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:16.  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/314/Liikuntakulttuurin\\_kasitteet\\_muuttuvat\\_ja\\_muuttavat\\_vln\\_2014\\_6.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/314/Liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat_vln_2014_6.pdf) (Luettu 14.7.2017.)
- Trost, S. & Loprinzi, P. (2011) Parental influences on physical activity behaviour in children and adolescents: a brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 5 (2), 171–81.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Urheiluakatemiaohjelma, 2015. Urheiluylläkoulu toiminnan termistö ja ohjeisto.  
<https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/ylc3a4koulutoiminnan20termistc3b620ja20ohjeisto-2.pdf> (Luettu 9.9.2017.)
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2015: 52, 130–143.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Verkkojulkaisuja 115.  
[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf) (Luettu 4.11.2017.)
- Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia.  
[http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto\\_laadullisen\\_tutkimuksen\\_metodologia.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf) (Luettu 4.11.2017.)
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta liikunnasta arkiliikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuja C268.
- Åhlberg, M. 2015. Käsitekartat tutkimusmenetelmänä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 45–55.

## Tiedote tutkimuksesta

Hyvä huoltaja,

Teen pro gradu -tutkimustani koskien nuoria urheilijoita. Nykypäivän yhteiskunnassa nuorilla on lukuisia vaihtoehtoja, miten he käyttävät vapaa-aikansa. Liikuntaharrastus on vain yksi näistä vaihtoehtoista. Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia merkityksiä liikunnalla on nuoren elämänsä elämässä. Tarkoituksena on selvittää, mikä merkitys liikunnalla on nuoren elämässä ja mitkä ovat niitä tekijöitä, jotka kiinnittävät nuoren liikuntaharrastukseen. Tutkimus on kiinnostava sekä kilpaurheilun että laajemmin liikunnallisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta.

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat [urheiluopiston nimi poistettu] yläkoululeiritykseen osallistuvat nuoret. Aineiston muodostavat nuorten tekemä lyhyt kirjallinen tehtävä sekä nauhoitettavat haastattelut. Haastatteluun valitsen nuoret kirjallisen tehtävän pohjalta. Kirjallinen tehtävä ja haastattelut ovat täysin luottamuksellisia, eikä tutkittavien henkilöiden henkilöllisyys tule esille missään tutkimuksen vaiheessa.

Tutkimukseen osallistuminen on nuorille vapaaehtoista ja tämä tuodaan heille esille tutkimusaineiston keräämisen yhteydessä, jolloin pyydän nuorilta kirjallisen suostumuksen haastatteluun. Tutkimukseen osallistujilla on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen koska tahansa. Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Tutkimustulokset julkaistaan siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa.

Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin. Ilmoitathan minulle, jos nuorene ei saa osallistua tutkimukseen.

Emmi Ristimäki

p. xxxxxxxxxx

ristimaki.emmi.a@student.uta.fi

Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta

**Merkityskartta-tehtävä**

NIMI:

Minut saa pyytää haastatteluun: kyllä \_\_\_\_\_

ei \_\_\_\_\_

Mitkä asiat  
liikuntaharrastuksessa  
ovat sinulle tärkeitä ja  
merkityksellisiä?

Kuvittele itsesi kymmenen vuoden päähän. Kirjoita lyhyesti minkälainen merkitys liikunnalla on silloin elämässäsi?

# Haastattelurunko

## 1. Taustatiedot

- Minkä ikäinen olet?
- Missä asut tällä hetkellä? Mistä olet kotoisin?
- Harrastatko muuta kuin urheilua?
- Mitä teet vapaa-ajallasi?
- Mitkä asiat kiinnostavat sinua yleisesti?

### Perhe

- Keitä perheeseesi kuuluu?
- Harrastavatko perheenjäsenesi jotakin?
- Minkälaisia asioita teette perheesi kanssa yhdessä?
- Onko perhe vaikuttanut jotenkin harrastuksiisi?

### Ystävät

- Mitä asioita teette ystäväsi kanssa?
- Minkä takia?

## 2. Urheiluharrastus

- Mitä olet harrastanut ja milloin?
- Kertoisitko miten ja miksi olet päätenyt harrastamaan urheilua? Etenkin omaa lajiasi?
- Mitkä tekijät vaikuttivat harrastuksen aloittamiseen?
- Ketkä henkilöt ovat vaikuttaneet harrastukseesi?

Otetaan esille merkityskarttasi.

- Kertoisitko tarkemmin jokaisesta merkityksestä.
- Ovatko merkkiaamasi asiat olleet sinulle aina tärkeitä liikunnassa?
- Kertoisitko minulle urheiluharrastuksesi tärkeistä, mieleen painuvista kokemuksista?
- Ovatko nämä kokemukset vaikuttaneet kirjoittamiisi merkityksiin?
- Miksi päätit osallistua yläkoululeiritykseen?

## 3. Liikuntasuhde

- Penkkiurheilu (tietokoneet, pelikonsolit)
- Liikutko ohjatun harrastuksen ulkopuolella? Esim. Kenen idea on lähteä pelaamaan?
- Oletko mukana tuottamassa liikuntaa, esimerkiksi kerhoissa ja apuohjaajana junioreille?
- Sportisointi. Pukeudutko sporttisiin vaatteisiin vapaa-ajalla?
- Kuinka tärkeää ulkonäkö on sinulle?

## 4. Koulu

- Kerro omasta koulun käynnistäsi.
- Onko se vaikuttanut harrastuksiisi?

## 5. Tulevaisuus

- Kerro minulle omin sanoin vielä urheilullisista tavoitteistasi?

Tuleeko sinulle vielä mieleen jokin tärkeä asia minkä haluaisit lisätä karttaan?